بسم الله الرحمن الرحيم

سكون الفكر للنشر والتوزيع
SUKOON ALFIKR FOR PUBLISHING & DISTRIBUTION

+965 507 666 37 / +965 513 993 13
DarSukoon
DarSukoonStore
www.darsukoon.com

الطبعة الأولى. ٢٠١٩ م

جميع الحقوق محفوظة للناشر ٢٠١٩ م

يمنع نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب بأي وسيلة تصويرية أو الكترونية أو ميكانيكية بما فيه التسجيل الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة أو أقراص مقروءة أو أي وسيلة نشر أخرى بما فيها حفظ المعلومات أو استرجاعها دون إذن خطي من الناشر.

FIRST EDITION 2019

All rights reserved to the publisher 2018

Prevents copying or using of any part of this book either graphically or electronically or mechanically, including photography recording or recording on tapes or readable DVDs or any other way, including the dissemination of information or retrieval without a written permission of the publisher.

فهرسة مكتبة الكويت الوطنية

National Library of Kuwait Indexing

ISBN: 978-99966-997-3-3

SAUD
ALFARHAN

FREEDOM IS EVERYTHING

سعود الفرحان

درب السعادة

الفهرس

تزكية من د. رتشارد باندلير 8
آراء الخبراء بمحالاتهم في أسلوب تعلم السعادة 10
مقدمة 22
الفصل الأول: مفاهيم السعادة الحقيقية 30
مبادئ السعادة 39
المبدأ الأول: إتبع سعادتك 40
المبدأ الثاني: اختر السعادة 46
المبدأ الثالث: الزيادة الحقيقية 62
المبدأ الرابع: المسامحة الحقيقية 68
المبدأ الخامس: الحب أولاً 72
المبدأ السادس: سعادتك الآن 76
المبدأ السابع: رسائل المشاعر 80
الفصل الثاني: تعلم السعادة 84
الطريقة الأولى: نمط السعادة خارجنا (البحث عن السعادة) 86
الطريقة الثانية: نمط السعادة في داخلنا (اتباع السعادة) 89
كوتشنج السعادة (الجانب العملي) 93
الخطوة الأولى: أين أنت اليوم من سعادتك؟ 93
الخطوة الثانية: نريد أن نعلم أين تريد أن تكون بعد سنة من الآن؟! 104
النتيجة 125
الختام 128

الإهداء

إلى أستاذي الدكتور
روبرت هولدين
شكراً لتعليمي معنى السعادة

تزكية

د. رتشارد باندلير

«انصح بشدة في سعود الفرحان».

وهو مؤسس شريك لعلم:

• البرمجة العصبية اللغوية: Neuro Linguistic Programming

ومؤسس علم:

• الهندسة البشرية: Design Human Engineering

• إعادة تنميط الأعصاب: Neuro Hypnotic Repatterning

www.richardbandler.com

The Society Of Neuro-Linguistic Programming™ Licensing Agreement

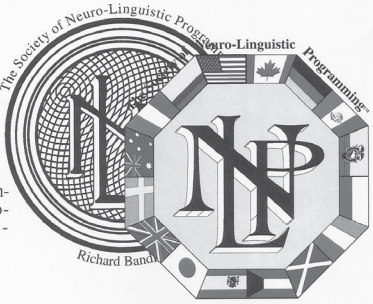
The Society of Neuro-Linguistic Programming™ - Richard Bandler is set up for the purpose of exerting quality control over those training programs, services and materials claiming to represent the model of Neuro-Linguistic Programming™ (NLP). The seal below indicates Society Certification and is usually advertised by Society approved centers. When you purchase NLP products and seminars, ask to see this seal. This is your guarantee of quality.

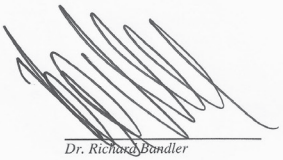
It is common experience for many people when they are introduced to NLP and first begin to learn the technology, to be cautious and concerned with the possible uses and misuses.

As a protection for you and for those around you, the Society of NLP™ - Richard Bandler requires participants to sign a licensing agreement which guarantees that those certified in this technology will use it with the highest integrity. It is also a way to insure that all the trainings you attend are of the highest quality and that your trainers are updated and current with the constant evolution of the field of Neuro-Linguistic Programming™ and Design Human Engineering®.

I highly recommend
Saud H. Alfarhan.

He is among those licensed internationally through the Society of Neuro-Linguistic Programming™ - Richard Bandler. For a list of others and my recommendations, contact the Society of Neuro-Linguistic Programming™ - Richard Bandler.





Dr. Richard Bandler

September 2015

آراء الخبراء

آراء الخبراء
بمجالاتهم في
أسلوب تعلّم السعادة
الذي يدرِّسه هذا الكتاب

د. روبرت هولدين

«انه اسلوب متين وواضح وقوي وعملي جدا لتعلّم السعادة الحقيقية، انا معجب جداً بهذا الاسلوب».

- أثبت اكلينيكيا ان السعادة ممكن أن يتم تعلمها.

- مؤسس مشروع السعادة وذكاء النجاح مع الحكومة البريطانية و هو الهيئة الأعلى للسعادة في المملكة المتحدة.

-أكبر خبير نفسي بالعالم متخصص بعلم نفس السعادة.

- مؤلف اكثر من ١٥ كتاب عن علم السعادة.

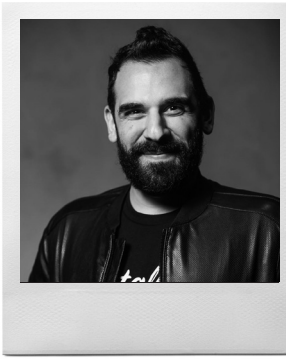
www.robertholden.com

أليسيو روبيرتي

«هذه المنهجية مرتبة، فعّالة ومنظمة جداً. إن تعلمها وتطبيقها بحياتك أو بحياة غيرك سيساهم بشكل عظيم بزيادة السعادة الحقيقية فيها. أنا أنصح بها بشكل كبير لأي شخص يود أن يعيش في سعادة حقيقية وأصيلة، وأنصح بتعلمها وبتطبيقها. وأيضا أنصح بها لأي موجّه أو معالج يودُّ أن يثري حياته أو حياة عملائه باتجاه واضح نحو السعادة الأصلية والحقيقية الفعالة».

- كبير مدربي التوجيه الشخصي والمهني باستخدام البرمجة العصبية اللغوية، والمدير الدولي للتوجيه المهني والأعمال لجمعية البرمجة العصبية اللغوية: رتشارد باندلير.

www.nlpitaly.it



أ. ناصر العوض

«لي الفخر أن أكون أحد طلبة سعود الفرحان في دورته تعلّم السعادة، إن الوسائل والطرق والمنهجية التي تعلّمتها كان لها أكبر وقع على حياتي الشخصية والعملية! إن هذا الكتاب هو منهجية تعلّم السعادة. لقد ساهمت منهجية تعلّم السعادة في أن أفهم نفسي وأن أفهم ماهية وحقيقة السعادة، ونتج عنه فهم أكثر لعملائي، مما مكنني أن أساعدهم أكثر. إن تعلّمي لمنهجية تعلّم السعادة سمح لي بأن أطوِّر نظاماً جديداً بالكامل للتعامل مع عملائي فيما يخصّ توجيههم لحياة صحيّة، في السابق كنت أتعامل معهم من منظور شمل النظام الغذائي والرياضي والفكري والنوم، ولكن بعد تعلّمي لمنهجية تعلّم السعادة اختلف كل شيء بالتعامل مع عملائي ونتج عنه عملاء أكثر سعادة بنتائجهم حتى من خلال التواصل عن بُعد عن طريق الإنترنت! إن منهجية تعلم السعادة هي نهضة كبيرة جداً في حياتي وسأظل شاكراً لها للأبد!».

- إختصاصي تغذية صحية ورياضية.

د. خالد الفضلي

منذ أن أوجد الله سبحانه الإنسان على الكرة الأرضية وهو - أي الإنسان - في بحث دؤوب عن السعادة. وكلما توغّل في البحث كلما أضاع الطريق. السعادة ليست وصفة واحدة تناسب الجميع، بل تتفاوت بتفاوت البشر. وَمِمّا استفدته من الأستاذ سعود الفرحان أنه يوجد فرق كبير بين السعادة والبهجة، فالبهجة شعور مؤقت ينتاب الإنسان عندما يتناول طعاماً لذيذاً، أو يشتري شيئاً جديداً أو يزور مكاناً جديداً... إلخ، كل هذه الأمور وهي مهمة لها تعطي الإنسان شعوراً مؤقتاً بالبهجة، ومشكلة هذا الشعور أنه لا يستمر. بينما ما نبحث عنه هو السعادة الدائمة. الكتاب الذي بين أيدينا يوضح لنا أن السعادة لا تعدو أن تكون نظام تفكير الفرد (state of mind) ولها قواعد فكرية محددة منها:

- تقبّل النفس والسعي نحو تطوير ذاتك.

- الله خير وكل ما سيأتي من الله خير. ربما لا تراه الآن ولكن تيقّن أنه خير لك.

- حافظ على الطفل الذي في داخلك، بمعنى بسّط الأمور.

- أن تعيش الحب اللامشروط من الجميع، بمعنى حاول أن تعطي دون انتظار المقابل.

- أنت انعكاس لأفعالك، فقط انظر جيداً لداخلك.

- وأخيراً... النوايا فكلما صدقت النوايا صدقت الأفعال وصدقت النتائج.

الأستاذ سعود الفرحان من القلائل الذين ينشرون السعادة فيمن حولهم بعفوية وبمرتكزاته الفكرية التي بسّطها في هذا الكتاب القيّم والذي أنصح الجميع بقراءته واتخاذه منهاجاً في الحياة.

- أستاذ جامعي.

- كلية الآداب. جامعة الكويت.

أ. شيماء القلاف

«أتعلم ما هو أجمل ما في الماضي؟ أجمل ما في الماضي أنه انتهى، أتعرف ما هو أجمل ما في المستقبل؟ أجمل ما في المستقبل أنه يمكننا أن نفعل به ما نشاء، وأجمل ما في الحاضر أنه بداية مستقبلنا».

لا زلت أذكر تلك الكلمات التي كان على الدوام أ. سعود الفرحان لا ينفك عن ذكرها في أغلب محاضراته وورش العمل التي يقدمها، فقد حضرت له العديد من الورش والمحاضرات واقتنيت جميع مؤلفاته...

أستطيع القول إنه قد ساهم بشكل كبير في فتح آفاق و بناء مسارات عقلية و اتجاهات جديدة ساعدت في إثراء حياتي وجعلها أكثر إشراقة.

إن كنت من الباحثين عن السعادة فحتماً ستجد ضالتك بين دفتي هذا الكتاب، فلن تحتاج للاختلاء بروحك أو الانعزال عن العالم أو حتى السفر إلى الهند لتفهم معنى السعادة الحقيقية، هنا سيقدم لك أ.سعود منهجية كاملة و شاملة لفهمها، كما ستلاحظون مدى التغيّر الذي سيطرأ على حياتكم حال تطبيقها.

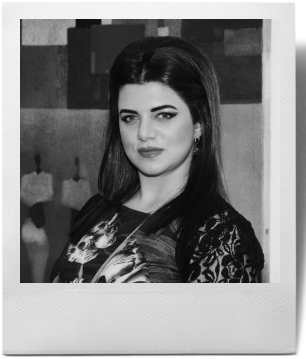
فقد كنت من المحظوظين الذين حظوا بالحضور لبرنامج (كوتشنج السعادة)، والذي استفدت منه على الصعيد الشخصي، وكذلك استفاد منه عملائي عند تقديمي لهم جلسات الاستشارة، وباختصار شديد هذا

الإنسان رائع وما كتبه هنا وقدّمه لكم قيّم جداً وسيختصر لكم مشوار أعوام.

- موجّهة شخصية من خلال البرمجة اللغوية العصبية.

- محللة شخصية عن طريق الرسوم و الخربشات وخط اليد.

- بكالوريوس تربية خاصة متخصصة بتدريس ذوي الإعاقة السمعية.



أ.نور النقي

إن أسلوب سعود غيّر نظرتي بالكامل عن السعادة. فكلما أشارك في دوراته أكتشف أمراً جديداً. ومن خلال تطبيقي لأسلوبه الخاص في السعادة اختبرت محطات تغيّر حياتي للأفضل.

- فنانة تشكيلية.

- شريكة في معرض دِن جاليري.

- موجهة بتقنيات البرمجة العصبية اللغوية NLP Coach.

- ماستر بالعلاج بالطاقة الحيوية ReiKi Master.

أ. نورة الصباح

إن أحب الناس إلى الله أنفعهم، وأحب الأعمال إلى الله عز وجل سرور تدخله على مسلم، تمنياتي لك كل التوفيق في نشر السعادة من خلال كتابك، وأختم بمعنى اسم مؤلف هذا الكتاب بما فيه من سعاده وفرح.

«سعود» اسم مصدره سَعَدَ

«وفرحان» اسم فاعل من فَرِحَ

هل هي صدفة؟ لا أؤمن بالصدف

بإذن الله عز وجل تصل منهجيتك العالمية.

- أستاذة علم نفس/ باحثة نفسية.

- ماجستير في التحليل النفسي.

- مدربة معتمدة من معهد هارت ماث HeartMath.

أ. أحمد النجار

«بعد حضور ورشة عمل تعلّم السعادة وتعلّم مادتها التي هي في هذا الكتاب، لن أنصح بتعلمها فقط، بل سأتمنى لو أن هذه المنهجية تدرَّس بكل الجامعات والمدارس ولكل محترف بمجاله! فلو حضرت ورش عمل السعادة التي تمتد حتى خمسة أيام و قرأت هذا الكتاب الذي يشرح هذه المنهجية وانتبهت حقاً للتعاليم الموجودة، فأنا سأضمن لك أنك ستخرج وفي رأسك إجابات ثورية لكل ما يتعلّق بحياتك من أسئلة ومشاعر ومنطق، ناهيك عن الأدوات الرائعة التي ستكون في جعبتك التي ستأهلك كي تعيش حياة سعيدة وصحية بشكل يومي. أنا استخدم كل ما تعلّمته في هذا الكتاب من توجيه السعادة على نفسي ومع عملائي لأساهم في إثراء سعادتي لكي أتمكن من إسعاد غيري وعملائي، وأيضاً لأساهم في حياتهم ولأمكّنهم من أن يعيشوا سعادتهم ويصلوا لأهدافهم».

- مدرب صحي وكوتش متخصص برفع الأداء الرياضي.

مقدمة

مرحباً. شكراً لاقتنائكم هذا الكتاب. أود أن أعترف أن وراء كتابة هذا الكتاب قصة بدأت معي منذ أكثر من خمس عشرة سنة، حين وقعت في فخ البحث عن السعادة، والذي كان الفهم الدارج للحصول عليها هو البحث عنها، البحث عنها مثلاً في الحصول على المال، أو إرضاء الآخرين والمجتمع والأعراف، أو البحث عنها في الحصول على الدرجات العلمية، أو التواصل الاجتماعي مهما كان نوعه، أو حتى السفر بكثرة لمقابلة معلمين كبار لفهم معنى السعادة والبحث عنها وكيف أجدها... كل هذا من أمثلة وغيرها تشكّلت فيها رحلتي للبحث عن السعادة، إلى أن قابلت خلال بحثي عنها المعلم الكبير د.رتشارد باندلير مؤسس علوم بشرية عديدة، منها علوم:

- البرمجة العصبية اللغوية: Neuro Linguistic Programming
- الهندسة البشرية: Design Human Engineering
- إعادة تنميط الأعصاب: Neuro Hypnotic Repatterning

بدأت رحلتي مع هذا المعلّم الكبير في سنة ٢٠٠٣ حين حضرت عنده دورة ممارس البرمجة العصبية اللغوية في بريطانيا، وذُهلت من سهولة الحصول على التغييرات الدائمة نتيجة لتطبيق تقنياته المذهلة خلال دقائق محدودة، مثل التخلّص من المخاوف بأنواعها مثل الفوبيا والخوف من الأشخاص والأماكن، أو التخلّص من آثار الذكريات المؤلمة، والحصول على الاسترخاء العميق في أي وقت نريد، بالإضافة للكثير من النتائج التي هي أقرب للمعجزات.

ذُهلت من أناقته باستخدام اللغة، والثقة الكبيرة وحِس الفكاهة عنده. وقتها لم أكن سعيداً في حياتي أبداً، بل كنت أبحث عن سعادتي.

وأذكر حينها خلال التدريب في فترة الاستراحة ذهبت إليه وكنا في الدورة تقريباً ١٥٠٠ شخص...

ذهبت إليه وقلت له بدون أي مقدمات: مرحباً د. رتشارد، أين يمكنني أن أجد السعادة؟ فرد عليّ ضاحكاً: اهدأ يا بُني وعرّفني بنفسك أولاً! قلت له وأنا محرج: آسف، اسمي سعود وأنا من الكويت، شكراً لك على وقتك وعلى العِلم الذي تعلّمنا إياه. ردّ عليّ بابتسامة أبوية: عفواً، دوري أن أعلّمك، ودورك أن تطبّق ما تعلّمت.

والآن نأتي لإجابة سؤالك: السعادة لن تجدها... فهي ليست شيئاً، بل هي أنماط تفكير تخوضها في عقلك، هي ليست أمراً مادياً، ولكن نتائجها مادية تراها في حياتك أيضاً وجميلة جداً، وكلما تعلّمت هذه الأنماط الفكرية أكثر... كلّما فهمت نفسك، وكلّما فهمت نفسك أكثر وأكثر كلّما تقبّلت نفسك أكثر، وكلّما تقبّلت نفسك أكثر وأكثر، كلّما أحببتها أكثر، وكلّما أحببت نفسك أكثر، أصبحت سعيداً أكثر. السعادة لا تمتلكها ولكن السعادة تكوّنها. هل فهمت يا بُني؟

كم أتمنى لو كان هناك من يصوّر وجهي حينها! كنت مندهشاً من بساطة توصيله للمعلومة وعُمقها، ويبدو أن ذلك كان واضحاً على وجهي لأني وجدت بعض تلامذته الكبار من ورائه يقهقهون ضحكاً على وجهي، وقال أحدهم وكان يسمّى جون: سعود.. إن لم تتنفس سوف ينتهي بك الأمر بالمستشفى.

وقال دكتور رتشارد ضاحكاً: بإمكانك أيضاً أن تغلق فمك الآن فيبدو أنك نسيته مفتوحاً.

انتبهت على نفسي وضحكت وأنا مُحرج، وهنا ضمني إليه وقال: اذهب وارتح يا بُني واشرب بعضاً من القهوة، فسنبدأ بعد دقائق محدودة.

ابتسمت وذهبت لأشرب القهوة وأنا أفكر في كلامه كثيراً... وكانت هذه هي الدقائق التي غيّرت حياتي، أو لتحرّي الدقة التي بدأت منها حياتي.

خلال فترة كتابة هذه السطور، في سنة ٢٠١٨ انتهى بي الأمر أني درست علم السعادة في برنامج الخدمات الصحية في بريطانيا NHS تحت إدارة وإرشاد **د. روبرت هولدين** الذي يعتبر الهيئة الأعلى في علم السعادة عالمياً، والذي أثبت في سنه ١٩٩٠ أن السعادة ممكن أن يتم تعلمها، فهي ليست نتيجة عشوائية لظروف الحياة، بل هي نتيجة كما قال لي **د. باندلير** لأساليب تفكير ونمط حياة، بغضّ النظر عن الظروف.

وأيضاً درست علم السعادة على يد أسماء لامعة في هذا المجال مثل:

د. سونيا ليوبيميرسكي، و **د. آدم فريزر** و **جوزيف فيتالي**، واستمر بي الحال بدراسة علم البرمجة العصبية اللغوية عند **د. رتشارد باندلير** وتلامذته **د. جون لافال وكاثلين لافال** حتى أصبحت مدرباً معتمداً لديهم في علم البرمجة العصبية اللغوية وأيضاً مدرباً في علم التوجيه باستخدام البرمجة العصبية اللغوية من نفس مدرسة **د. باندلير** المسماة بـ:

Society of Neuro Linguistic Programming

وكنت ولا أزال كل سنة أسافر لكي أحضر دوراته وأجدد معلوماتي في هذا المجال وكيفية تطبيقها في الحصول على السعادة الحقيقية والأصلية.

اليوم أنا الوحيد المخوّل عالمياً بتدريس علم البرمجة العصبية اللغوية بتخصص السعادة من **د. رتشارد باندلير** ومدرسته:

Society of Neuro Linguistic Programming

والتي تعتبر الأرقى والأكبر عالمياً بتدريس البرمجة العصبية اللغوية.

وكذلك أسست - نتيجة لخوضي في هذا المجال لسنوات طويلة - أسلوباً خاصاً بي لتعلّم السعادة، وسأشرحه بالكامل في هذا الكتاب الذي يمكن أن يعتبر رسالتي في الحياة، حيث ناقشت فيه الأسلوب الذي ابتكرته في بريطانيا مع الأستاذ الأكبر في علم التوجيه عالمياً وهو **أليسو روبيرتي.**

وأليسيو هو أحد أكبر طلبة **د. رتشارد باندلير**، وتم قبول هذا الأسلوب وتم تعميمه عالمياً وتعليقه عليه هو التالي: «هذه الميثودولوجيا منهجية، فعّالة ومنظّمة جداً، وأن تعلمها وتطبيقها في حياتك أو في حياة غيرك سيساهم بشكل عظيم في زيادة السعادة الحقيقية فيها.

أنا أنصح فيها بشكل كبير أي شخص يودّ أن يعيش في سعادة حقيقية وأصلية، وأنصح بتعلّمها وأنصح بتطبيقها. وأيضاً أنصح أي كوتش أو أي معالج يريد أن يثري حياته أو حياة عملائه باتجاه واضح نحو السعادة الأصلية والحقيقية الفعالة».

«**أليسو روبيرتي**» هو كبير مدربي الكوتشنج باستخدام البرمجة العصبية اللغوية، والمدير الدولي لكوتشنج الأعمال لجمعية البرمجة العصبية

اللغوية لمدرسة **رتشارد باندلير:**

Society of Neuro Linguistic Programming

ونتيجة لنجاحي في مناقشتي أصبحت الوحيد المخوّل عالمياً بإعطاء شهادة خاصة دولية بتوجيه تعلّم السعادة بأسلوبي المبتكر الذي أسميته:

Happiness Coaching

وذلك تحت إشراف **د. رتشارد باندلير** نفسه، حيث إن الشهادة تحتوي على توقيعي وتوقيع **د. رتشارد باندلير** وتوقيع **جون لافال.**

ويعتبر هذا الإنجاز علمياً هو الطريقة الأفضل والمثلى لتعلّم السعادة الحقيقية، والآن أضع خلاصتها بين يديك.

في هذا الكتاب سأشرح بشكل تفصيلي هذا الأسلوب المبتكر لتعلّم السعادة، وأيضاً مفاهيم السعادة الأصلية التي بنيت عليها هذا الأسلوب والتي تعلّمتها من **د. روبرت هولدين** في بريطانيا.

أيضاً ناقشت هذا الأسلوب الذي ابتكرته مع الدكتور **روبرت هولدين** في بريطانيا في مكتبهِ خلال رحلتي الأخيرة هناك، وأبدى اعجابة الشديد به وقال:

«أنه أسلوب متمكن وقوي، حيث تحرص على جلب السعادة واحداث التغيير من الداخل إلى الخارج بفاعلية أنا معجب به جداً».

هدفي من طرح هذا الكتاب هو نشر مفهوم السعادة الحقيقي والخطوات العملية للوصول لها. وعدي لكم، إن فهمتم وطبقتم

ما في هذا الكتاب من خطوات ستصلون لمفهوم السعادة الحقيقي وستعيشونه، وستكتشفون أهمية دور السعادة في حياتكم الذي يتعدى بكثير مجرد مفهوم الشعور الجميل.

قد تجدون معلومات في هذا الكتاب تتعارض مع قناعاتكم ومعتقداتكم، وقد تجدون معلومات تتعارض مع ما كنتم عليه في الماضي أو ما تربيتم عليه، وقد تجدون معلومات وأفكاراً تتعارض مع بعض قيمكم وأغلب أعرافكم.

أنا أناشدكم هنا أن تعطوا الفرصة لهذه المعلومات الجديدة وهذه الأفكار التي قد تكون بالنسبة لبعضكم ثورية بطبيعتها. واشجعكم هنا على أن تقبلوا هذه المعلومات بصدر رحب وقلب منفتح، واعلموا أنني لست هنا لأقنعكم بأي شيء، بل أنا هنا فقط أشارككم أفكاري واطروحاتي.

أنا هنا فقط للمشاركة ولست أبحث عن أتباع، فقط أسعى لنشر فكر.. ولكم حرية قبوله أو رفضه، وقبل رفضه أشجعكم على إتاحه الفرصة أمام هذا الفكر أن ينهض بحياتكم. وإن أصغيتم، أعني أصغيتم حقا بقلوبكم، ستجدون أنه لا يوجد أي تضاد بين ما هو مكتوب وبين تعاليم أي دين أو أي فلسفة مهما كانت. وكوني مسلم الديانة، بحثت الكثير والكثير بين التعاليم ومنهجيتي، وبين دين الإسلام بمذاهبه، فلم أجد أي تضاد بالعكس، بل وجدت توافقاً كبيراً بينهم.

بعد تطبيق ما في هذا الكتاب في حياتكم، راسلوني واعلموني بنتائج تطبيقكم في حياتكم. وشاركوني إياها وكيف أثّرت في حياتكم.

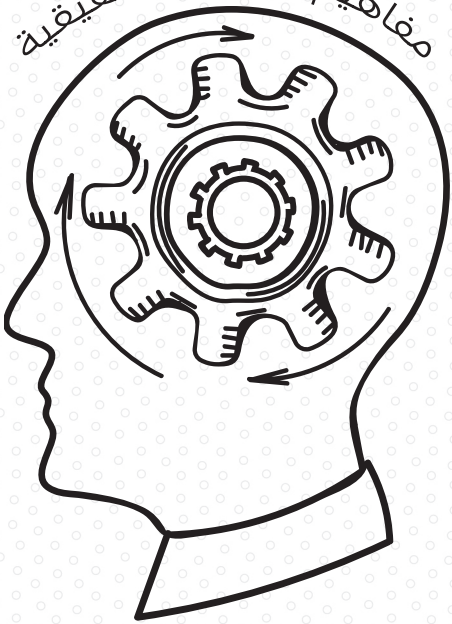
هدفي من هذا العمل وهدف رحلتي في آخر ١٥ سنة من حياتي هو تعليم معنى السعادة الحقيقي لكم، وإيصالها بأبسط طريقة.

أتمنى أن أوفّق في ذلك... راجياً من الله المعونة في تحقيق رسالتي.

أخوكم: سعود الفرحان

الفصل الأول

مفاهيم السعادة الحقيقية



في هذا الفصل سأشارككم مجموعة **مبادئ** توضح لنا جميعاً معنى **السعادة الحقيقية** وتقرّبنا لمعناها الحقيقي.

في رأيي أن **السعادة هي هدف مشترك للبشرية كلها**، فكل تصرفاتنا اليومية هدفنا الأساسي من خلالها هو **زيادة سعادتنا**، لكن ليس كلها يأتينا بتلك النتيجة. أنت بالتأكيد من خلال اقتنائك لهذا الكتاب تهمك سعادتك، فأنت اقتنيته لأجلك وهذا أمر أحييك عليه، فهو أمر صحي أن تهتم بنفسك وأن تهتم بنموك وتشافيك وسعادتك.

لكني أيضاً أريد أن ألفت انتباهك إلى أن سعادتك لا تؤثر عليك أنت فقط؛ بل هي تؤثر على كل من حولك وعلى كل من تحب.

أنا أشجعك أن تفكر في أنك اقتنيت هذا الكتاب لتنمو من خلال تعاليمه وتشافي حياتك، وتزيد سعادتك، ليس لنفسك فقط بل أيضاً لتزيد من سعادة من تحب وعائلتك وأصدقائك والمقربين منك وكل من حولك.

من يعرفني سيخبرك أنني أكرر هذه الجملة دائماً وهي:

«سعادتك هي أحلى هدية تهديها لمن تحب»

أريدك أن تعتبر هذا الكتاب هو حوار بيني وبينك عمّا يسميها الدكتور **روبرت هولدين** بالسعادة الكبيرة، وأنا اقتبست منه هذه التسمية.

هدفي هو أن أشرح هذه **السعادة الكبيرة...**

السعادة الكبيرة هي **السعادة الحقيقية والأصلية** التي تنبع من داخلك، بغض النظر عن ظروف حياتك، هي حالتك الأصلية قبل أن

تتعلّم كيف أن لا تكون سعيداً. هي حالتك الأصلية كما أرادك الله أن تكون.

هي السعادة التي لا تعتمد على أي شيء سوى أنت. هي السعادة التي تساعدك لكي تزدهر وتكبر وتنجح وتجد قلبك، هي السعادة التي تساعدك لكي تجد نفسك، وتتعلّم ما هي طبيعتك الأصلية، هي السعادة التي تساعدك لكي تتشافى وتتألّق، هي السعادة التي تساعدك لكي تحلّق، وهي أيضاً تدعمك بينما أنت تسقط.

السعادة الكبيرة التي تكون معك في أفضل أوقاتك وأسوأ أوقاتك. هذه السعادة التي سأتكلم عنها معكم في هذا الكتاب.

هي **ليست حلماً** بل هي **حقيقة** أقرب إلينا مما نتصور. هذه هي السعادة الحقيقية، لأنها **متعلّقة بحقيقتك أنت** ومن أنت حقاً. لأنها متعلّقة **بذاتك الحقيقية** قبل أن تتعلّم وضع شروط لسعادتك، وقبل أن تتعلّم كيف لا تكون سعيداً.

«الإنسان السعيد علمياً هو الإنسان الذي يعتبر يومه فيه ٥٠٪ لحظات سعادة بأنواعها الثلاثة، وباقي يومه المشاعر الأخرى».

السعادة ٣ أنواع: **البهجة، الرضا، والسعادة الحقيقية** أو ما تسمّى أيضاً **بالسعادة الكبيرة.**

وسأشرح معنى كل واحدة منهم الآن.

البهجة:

هي الشعور بالسعادة نتيجة حدوث أمر خارجك

بمعنى تغيّر أمر معين في واقعك الذي تعيشه إلى أمر أنت تريده أو يضيف لك. مثلاً الحصول على مساج جيد أو مبلغ من المال أو سيارة جديدة أو ملابس جديدة. وهذا النوع من السعادة أمر جيد لكن عيبه أنه **يعتمد بالكامل على حدوث أمر خارجك وخارج نطاقك**، أي هو يعتمد بالكامل على حدوث أمر **خارجك** أنت لكي تكون سعيداً. ميزته أنه يعطي للحياة نكهة ويجعلك تتطلّع لما يبهجك وللتجارب التي تحبها.

لكن ما أن ينتهي تأثيره نرجع لشعورنا السابق قبل حدوثه؛ فيجعلنا نتطلّع لتكراره مرة أخرى.

الرضا:

هو رضا الإنسان عن مدى تجربة البهجة

وأيضاً رضا الإنسان عن نفسه نتيجة لما حققه مثل: الحصول على شهادة، إنهاء سباق، انتهاء من هدف، أو الحصول على ترقية أنت تستحقها.

هو مدى رضا الإنسان عن تجربه بهجته أو رضا الإنسان عن نتيجة إنجازه.

عيب الرضا أنه أيضاً مثل البهجة **يعتمد على حدوث مؤثر خارجي** يحصل للشخص نفسه، ومن الممكن أنه إذا زال سبب السعادة مثلاً حادث طريق أو سحب ترقية أو فشل في تحقيق الهدف مثلاً فإن هذا **سيسحب الشعور السعيد.**

ميزة هذا النوع من السعادة أن استمرار الحصول على الرضا من التجارب والإنجازات **يرفع الثقة بالنفس** ويمكنها من أن تكون سبباً في الاستمرار بمتابعة تحقيق أهدافك وأن تعيش الحياة بعمق.

إن **الرضا والبهجة** هما نوعان مهمان من أنواع السعادة، فهما يضيفان الكثير على تجربة حياتنا.

التنويه هنا أن الكثير يعتقد أن **الرضا والبهجة** هما **السعادة**، فتجد هوية من يتبع هذا المنظور تركّز على الإنجاز والحصول على الأشياء والتجارب فقط، بمعنى تجعل هذا الشخص ينظر خارجه دائماً لتحقيق ذاته.

ومن يتبع هذه المنهجية تجده في حال فشله عدّة مرات مثلاً ينغلق على نفسه ويفقد الأمل، أو أنه مثلاً يربط هويّته بعمله أو إنجازاته، فعلى سبيل المثال إذا أحيل للتقاعد لأي سبب يفقد هويّته، ولهذا نجد الكثير ممن يتقاعدون يبدأون بفقدان أنفسهم لأنهم فقدوا هويتهم التي ربطوها بالعمل أو النشاط الاحترافي الذي يشكّلهم. مشكلة الرضا والبهجة الكبيرة جداً أن تأثير وجودهما على جهازنا العصبي كمحفّزين للسعادة **قصير الأمد.**

وعلماء النفس يسمّون هذا التأثير: **قصير المدى** على سعادتنا وتأثيره متواضع وجدير بالإهمال. قصير المدى لأن تأثيره على سعادتنا يمتد من ٣ أيام إلى ١٨ شهراً كحد أقصى فقط... وبعدها يختفي التأثير.

مثلاً: هل تذكر متى اشتريت سيارة أحلامك أو ساعة ثمينه.. كيف كانت سعادتك حينها؟ وبعد مرور سنة، هل التأثير لا يزال بنفس القوة على سعادتك؟

ولهذا الأمر سبب بيولوجي وهو أن الجهاز العصبي للإنسان له ديناميكية خاصة بالتأقلم مع ما يضايقنا أو ما يسعدنا طالما التأثير يأتي من خارجنا.

مثلاً: إن كان هناك صوت يزعجنا في البداية، فمع الوقت نجد أن جهازنا العصبي تأقلم مع هذا الصوت ولا يضايقنا مثلما كان في البداية، أو أننا حين نلبس بنطالاً أو خاتماً على سبيل المثال، مع الوقت لا نشعر بهما مثلما كان بداية لبسنا لهما. الأمر نفسه يحدث لأي مؤثر يسعدنا يأتي من خارجنا.

لهذا نجد من وقعوا في هذا الفخ اعتقاداً منهم أن الرضا والبهجة هما السعادة الكبيرة فنجدهم دائماً ما يبدّلون سياراتهم، أو يهتمون بالسفر كثيراً لكي يسعدوا، أو يكونوا مهوسين باقتناء الأشياء لكي يسعدوا أنفسهم أو يهتموا كثيراً بشراء الهدايا لإعطائها للآخرين لكسب رضاهم، ويروا الفرحة على وجوههم.

في البداية سيشعرون بالسعادة لكن مع الوقت ما أن يتعوّد الجهاز العصبي على هذا المحفّز سنجد أن هذا المحفّز توقّف أو قلّ تأثيره في الحصول على الشعور المبهج الذي يسعى إليه من يتبنّى هذا المنهج للحصول على السعادة.

الرضا والبهجة مهمان جداً لحياتنا، ولكن **يجب الموازنة لخدمة السعادة الحقيقية التي أسميها السعادة الكبيرة.**

السعادة الكبيرة:

السعادة الكبيرة في الواقع يمكن اختصارها بكلمة واحدة وهي **الحرية**!

السعادة الكبيرة هي:

الشعور بأنك في الطريق الصحيح في حياتك وأنك متناغم ومتراصف ومنتظم مع كل شيء آخر حولك.

ومنها تتقبّل ظروفك وتتقبّل نفسك وتحمل شعوراً بالامتنان بأغلب وقتك، وتكون لديك القدرة على الضحك حتى على نفسك، ولديك القدرة والسهولة على التواصل مع الآخرين بفعالية.

السعادة الكبيرة **تحررك من التشويشات لكي تتمكّن من الرؤية بوضوح**، رؤية حياتك ورؤية نفسك ورؤية واقعك ورؤية مستقبلك وحاضرك ورؤية كل ما هو حولك.

هذا النوع من السعادة لا يمكن لجهازك العصبي التعوّد عليه؛ **لأنه لا يأتي من خارجك بل يأتي من داخلك**، السعادة الكبيرة هي تجربة روحانية تمكّنك من أن تكون أنت ذاتك الحقيقية وتضعك على الطريق الصواب في حياتك.

إنها **طبيعتك الأساسية**، بدون كبرياء وبدون أي شيء آخر تعلّمته قد يكبحك من أن تكون أنت الحقيقي.

كيف نحصل عليها إذن؟!

أحد أكثر الطرق فعالية للحصول عليها هي أن تقرر أن تجيب عن هذين السؤالين:

- **من تريد أن تكون حقاً في حياتك؟**
- **وماذا تريد أن تفعل حقاً في حياتك؟**

هذان السؤالان مهمان جداً لأنهما يشكّلان هويتنا وطريق حياتنا.

هذان السؤالان الإجابة عليهما تكون بالتأمل فيهما؛ لأنهما سيبيّنان لنا ذاتنا الحقيقية، وعلى ضوء إجابة هذين السؤالين بصدق؛ سيتم توجيهنا بالطريق الذي يناسبنا.

والجميل في موضوع السعادة الحقيقية هو أنه ليس بالضرورة الوصول للهدف لنشعر بها، بل يكفي أن نكون في الطريق لنعلم من نحن، وماذا نريد أن نكون، وماذا نريد أن نفعل. كما يقول المثل الإنجليزي: الأصل أن تكون في **(طريق السعادة)** بدلاً من أن تكون في **(الطريق إلى السعادة)**، فيكفي أن نكون في الطريق الصحيح ليوصلنا لما نريد. وهذا الطريق دائماً يكون رحلة حياتنا كلها وهي الرسالة التي نريد أن نقدمها لكل من هم حولنا: **أن نعرف ماذا نريد من الحياة.**

هذه هي السعادة الحقيقية، فهي فهم روحاني أكثر عمقاً بكثير من البهجة والرضا.

ومع الفهم **للسعادة الكبيرة** - إن دمجنا معها **الرضا والبهجة** - نكون قد حققنا معنى متكاملاً للسعادة يُمكّننا من أن نعيش حياتنا بوضوح أكثر، وشغف أكبر، ورسالة واضحة.

في النصف الثاني من هذا الكتاب شرحت أسلوب توجيه خاص بي هدفه وضع الإنسان في الطريق السليم؛ للحصول على السعادة الكبيرة،

ويطعمها بالبهجة والرضا. وقبل أن ننخرط بالجانب العملي، علينا أن نعي مبادئ السعادة السليمة أولاً، ونفهم فهماً عاماً هذه المبادئ، ومنها ننطلق للتطبيق العملي للحصول على السعادة الكبيرة.

في هذا الفصل سأشارككم مجموعة مبادئ هي أساس عملي مع علم السعادة، وهي أساس أي نشاط أمارسه، أو أي تدريب أعطيه، أو أي استشارة أقدمها فيما يختص بالسعادة، وهذه المبادئ أيضاً أساس أسلوبي الذي ابتكرته لتعلّم السعادة الذي سندخل فيه بعد الإبحار في هذه المبادئ.

أريدك أن تأخذ هذه المبادئ مباشرة إلى قلبك وتعتنقها وتعيش حياتك من خلالها، أريدك أن تطبقها في حياتك اليومية، فهي ستكشف لك حقيقة السعادة وأن السعادة لا تتعلّق بأي شيء آخر سوى أنت، وأنك في الأساس سعيد، وأن الله خلقك سعيداً، والله يريدك أن تكون سعيداً، وأنا هنا أذكّرك وأعلّمك وأثبت لك كيف يمكنك أن تجد السعادة التي هي في الأساس في داخلك.

(لأن العالم مليء بالمعاناة؛ فسعادتك هي نعمة، ولأن العالم لا يزال مليئاً بالفقر؛ فثراؤك هو نعمة، ولأن العالم يمكنه أن يكون قاسياً أحياناً؛ فابتسامتك هي نعمة، ولأن العالم لا يزال مليئاً بالحروب؛ فإن راحة بالك هي نعمة، ولأن العالم فيه من يأس من نفسه؛ فإن أملك وتفاؤلك هما نعمة، ولأن العالم لا يزال خائفاً؛ فإن الحب الذي تملكه هو نعمة)

د. روبرت هولدين

مبادئ
السعادة

المبدأ الأول: إتبع سعادتك

هناك عالم من الفروقات بين البحث عن السعادة واتباع ما يسعدك:

إن هذا المبدأ يتعلّق **بهويتك**، بمعنى هو يتعلّق بالكامل بعلاقتك مع نفسك بالدرجة الأولى.

لاحظ معنى جملة **(ابحث عن سعادتك)** ولاحظ تأثير هذه الكلمات عليك لأول وهلة.

ردّدها بينك وبين نفسك أكثر من مرة، وقل لنفسك:

أنا أبحث عن سعادتي

واضح أن هذه الجملة تتحدّث عن شيء خارجك أنت. وإن لها تركيزاً على كل ما هو في خارجك، إنها تركّز على ما هو في الخارج، وهذه الجملة تتحدّث عن شيء ليس هنا وليس عندك... إنها تركّز على مستقبلك... هذه الجملة تتحدّث عن أمر تبحث عنه، وتتحدّث عن أمر تركض وراءه، وتتحدّث عن أمر تتمنّى أن تكونه في يوم من الأيام.

الآن لنبحث في معنى جملة **(اتبع ما يسعدك)** ولاحظ تأثير هذه الكلمات عليك... رددها بينك وبين نفسك وتأمّل فيما تشعر به حينها... قل لنفسك:

أنا أتبع سعادتي

هذه الجملة لها توجّه لما هو بداخلك. تتحدث عن شيء بداخلك أنت. أنت تتناغم مع امر موجود في داخلك من الاساس، وهو أمر في الزمن الحاضر وليس المستقبل.

وهو شيء تحاول أن تتعرّف عليه وتدركه بدلاً من أن تبحث عنه، فهو موجود من الأساس، وهو أمر فيك أنت تختاره وتريد أن تكونه.

لدي إيمان عميق بأننا لدينا واجب نحو تلبية نداء السعادة الذي في داخلنا بدل البحث عنها. وشطر كبير من حياتنا يعتمد بالكامل على تلبية نداء السعادة لنا. وأنا دائماً ألمّح وأشير إلى أن سعادتنا ونجاحنا الذين سنمرّ عليهما في حياتنا يعتمدان كلياً على رغبتنا واختيارنا وشجاعتنا وقدرتنا على تلبية هذا النداء للسعادة.

تساءلت كثيراً: **ما غرض السعادة؟ ما غاية السعادة؟**

بكل تأكيد لا نختلف أبداً على أن الشعور بالسعادة جميل، لكن ما غاية السعادة؟ ما هدف السعادة ووجودها في حياتنا؟

في السابق كان تعريف **السعادة** في علم النفس هو:

«شعور مبهج بدون أي قيمة تطوريّة أو نشوئية»

لذلك علم النفس التقليدي لم يركّز عليها كثيراً، بل إن **الدكتور روبرت هولدين** نفسه أخبرني أنه خلال دراسته لعلم النفس في بريطانيا لمدة ٦ سنوات لم يأخذ سوى محاضرة واحدة عن السعادة.

لحسن الحظ يبدو أن هذا قد بدأ يتغيّر الآن، وبدأت بعض الجامعات في إدخال منهج السعادة كمنهج علمي مهم في مناهج علم النفس، وأيضاً علم النفس الإيجابي.

أنا أعتقد أن للسعادة قيمة كبيرة جداً في حياتنا، قد يكون أهمها أن السعادة تعمل عمل البوصلة في حياتنا.

فالسعادة تساعدنا لكي نجد أنفسنا، وتساعدنا لكي نكون صادقين مع أنفسنا، وتخبرنا أن نكون صادقين مع أنفسنا بشأن من نحن حقاً، وتشجعنا لنكون نحن الحقيقيين أكثر دون أقنعة، ونعطي أنفسنا الفرصة لنكون ذواتنا الحقيقية كما نريد نحن وكما خلقنا الله.

أذكر ما حدث في حفل زفاف الدوقة كيت من الأمير وليام في بريطانيا حين قال رئيس الأساقفة للدوقة:

«كوني نفسك كما أنت، لا تتصنّعي شخصاً آخر، كوني نفسك كما أنت وسوف تحرّكين وتلهمين العالم كله».

السعادة تساعدنا لكي نبحث في أنفسنا أكثر، ونركّز على أنفسنا بدلاً من الانشغال في التركيز على ما هو خارجنا. كما تساعدنا لنقود حياتنا بما يتوافق مع قيمنا الخاصة بنا، فتساعدنا لنعيش حياة ذات معنى لنا، وهدفاً خاصاً بنا، واتجاهاً خاصاً نريده نحن لحياتنا. والسعادة تخلق بيئة خصبة تسمح لتفرّدنا بالظهور؛ فتُظهر مواهبنا ومميزاتنا لنصبح أفضل نسخة ممكن أن نكونها عن أنفسنا.

كذلك السعادة تسمح لنا أن نكون متزامنين في حياتنا، بمعنى أننا سنعرف إن كنا في الطريق المناسب لنا أم لا بمجرد الاستماع والإنصات لمشاعرنا، وكلّما كانت مشاعرنا سعيدة أكثر كلّما كنّا في الطريق الذي يناسبنا أكثر، وكلّما شعرنا بقلّة السعادة كلّما اتضح لنا أننا لسنا بالطريق المناسب لنا،

فالسعادة ترينا إن كنّا بالمكان الصحيح والزمن الصحيح في يومنا وحياتنا.

السعادة تشجّعنا لنشارك بكل ما أوتينا من قوة وحيلة في حياتنا لنكون جزءاً رئيس فيها، وتشجّعنا لكي نكون متواجدين بالكامل حتى النخاع في حياتنا.

إن هدف السعادة في حياتنا يمكننا أن نختصره بأن نعي أن السعادة هي معلّم لنا، فكلّما تعلّمنا معنى السعادة الحقيقية أكثر كلّما عرفنا أنفسنا الحقيقية أكثر، وما المهم حقاً في حياتنا؟ وما هدف حياتنا ورسالتنا فيها؟ وانطلاقاً من المعنى السابق بإمكاننا أن نعتنق -وبكل ثقة- قناعة أن **السعادة هي درب روحاني** يساعد في تنميتنا على جميع أصعدة حياتنا الروحانية والعقلية والجسدية والاجتماعية، والمالية كما سنرى.

إن السعادة تمكّننا من أن نفعل أكثر ونعيش أكثر. عندما نعرف معنى السعادة الحقيقي فهذا ما يجعلنا ناجحين في حياتنا وعلاقاتنا وعملنا.

كثير منّا تربّى على قناعة أننا إن نجحنا فسنكون سعداء، أحياناً هذه القناعة تكون صحيحة ولكن ليست دائماً.

لكن القناعة الأكبر والأشمل هي أننا إن اتبعنا سعادتنا دائماً سنكون ناجحين.

إن فهمنا معنى السعادة الحقيقية فسنكون ناجحين. وجزء ضخم من هذا يعتمد اعتماداً كبيراً على حصولنا على الشجاعة الكافية لاتباع ما يسعدنا.

إن جملة **(اتبع سعادتك)** جميلة جداً وأحبها جداً، فهي مليئة بالأمل، وموسيقية على الأذن كما أها تبثّ الحياة فينا، وغنية جداً.

وقد يتساءل بعضكم: **لماذا أتبع سعادتي؟**

نحن لا نتّبع سعادتنا لمجرد أنها تعطينا شعوراً جميلاً، أو لأنها أمر لطيف وطريف. نحن نتّبع سعادتنا؛ لأنه على مستوى أساسي وجوهري فينا يجب أن نتبعها، إنه نداء في داخلنا يدعونا لكي نتبعها وفي داخلنا أمر يقول لنا:

«استجب لهذا النداء. وإن لم نتبعها فهذا سيشعرنا بشعور آخر غير السعادة، وعادة ما يكون حزناً أو فراغاً أو قلقاً واكتئاباً».

اتباع السعادة هي طريقتنا للتواصل مع ذاتنا الحقيقية.

إن السعادة هي ذاتنا الحقيقية، وعندما نتّبع سعادتنا فنحن نتواصل بشكل عميق جداً مع ذاتنا بشكل كامل، وعندما نتجرأ ونتبع سعادتنا، الذي قد يكون أحياناً بالنسبة لك أمر غير عقلاني في البداية، فنحن من خلال السعادة نتواصل بشكل كامل مع قلوبنا، بأعمق طريقة ممكنة وأكثرها فعالية.

ومن خلال ذلك فنحن سنكتشف أمراً يخص قيمنا كلها، ولماذا نحن على وجه هذا الكوكب وما رسالة حياتنا.

السعادة هي طبيعتنا الأساسية قبل أن نتعلّم عدم السعادة... السعادة هي أساس خلقنا.

وعندما نتّبع سعادتنا فنحن نفعلها لنتواصل مع طبيعتنا الأساسية، فنحن نتبع سعادتنا لنحوّل حياتنا، فنحن نتّبع سعادتنا لنخلق واقعاً جديداً لنا ولمن نحب.

نحن لم نُخلق لنكون كاملين، نحن لم نُخلق في هذا العالم لنكون جيدين ولطيفين فقط، نحن لم نُخلق لنكون مهووسين في مظهرنا، نحن لم نأتِ لهذا العالم لنكون عاديين فالحياة العادية مملة جداً، نحن لم نُخلق لنكون حساسين، ولم نُخلق هنا لنعيش حياة مضمونة وآمنة.

لم نأتِ لهذا العالم لنبحث عن السعادة، ولم نُخلق لنكون صغاراً في الحياة.

ولم نُخلق لنهرب أو نختبئ. فجميعنا سنموت في يوم من الأيام، ولكن طالما نحن هنا فأنا أشجعكم بأن تتبعوا سعادتكم وتشاركوها.

انتج، ابدع، ألِّف، أحدث تغيّراً يرق بك وبكل من هم حولك.

قل لنفسك: **سعادتي، أنا تحت أمرك! من اليوم فصاعداً أنا سأتبعك حيثما تأخذيني! ماذا تريديني أن أفعل في حياتي اليوم؟ ومن هنا تبدأ.**

المبدأ الثاني: اختر السعادة

هناك من **يلاحق السعادة** وهناك من **يختار السعادة:**

المبدأ الثاني هو **مبدأ نفسي** وهو مبدأ له علاقة قوية بكيف نفكّر وقناعاتنا وآمالنا ومخاوفنا. لنستكشف هذا المبدأ معاً، لأننا بالتأكيد كلنا سمعنا أن **السعادة اختيار**، لكن **كيف نختار السعادة؟**

أحد الطرق لفهم هذا المبدأ هو أن نفهم أننا في الأساس نختار ما يسعدنا، أننا في الأساس قمنا في السابق باتخاذ قرارات تجلب لنا السعادة.

لنرجع للقرارات الرئيسة التي قد نأخذها بشكل يومي...

مثلاً: ماذا نأكل؟ كيف نختار ما نلبس؟ ما نوع العطر الذي نحب أن نضعه؟ متى وكيف ننام؟ ما نوع البرامج التي نحب أن نتابعها؟ ما نوع القهوة أو الشاي الذي نفضله؟ من نريد أن نصاحب؟ من نريد أن نكلم؟ ما نوع الوظيفة التي نختارها؟ ما نوع السيارة التي نحب أن نقتنيها؟ هذه كلها أمثلة على اختيارات تسعدنا لذلك نأخذها بشكل يومي.

من هذا المنطلق أريد أن أوضح أمراً، إن القرارات التي نتخذها بشكل يومي مثل القرارات السابقة هي قرارات **(ماذا نريد أن نفعل)** وهي قياساً على أمثلة القرارات السابقة، أمور نفعلها نحن لنزيد من مقدار السعادة الذي نشعر به.

وهذا النوع من القرارات مهم جداً؛ لأن هذا النوع من القرارات يشكّل يومنا وحياتنا.

لكن أيضاً هناك نوع مهم آخر من القرارات كي تزيد سعادتنا وهي تسمّى

قرارات **(من تريد أن تكون)** وهذا النوع من القرارات رئيس جداً، ومهم جداً؛ لأنها تؤثر على تجربة الشعور في يومنا.

ولهذا على سبيل المثال: نحن نقوم بطقوس يومية معيّنة تثري حياتنا مثل الدعاء والتأمل والجلوس بهدوء مع الطبيعة ونأخذ الوقت لنتساءل:

كيف نريد أن نكون اليوم؟

أنا أشجّع أنه في بداية كل يوم نكلّم أنفسنا، ونكلّم روحنا وجسدنا، وأيضاً نكلّم خالقنا بأن نطلب العون في اتخاذ قراراتنا بشكل يومي مثل:

ما مقدار الانفتاح الذي أريد أن اكون فيه اليوم؟ ما مقدار حضوري وامتناني سيكون اليوم؟ ما مقدار اللطف الذي سأكون فيه اليوم؟ ما مقدار الحب الذي سأعطيه وأكون فيه اليوم؟ ما مقدار السعادة التي سأكون فيها اليوم؟ ما مقدار السلام الذي سأعيشه اليوم؟

والآن إلى السؤال الذي سيحدّد **السعادة الكبيرة:**

ما نوع اليوم الذي اخترت أن أعيشه؟

إن إجابة مثل هذا السؤال هو أحد المفاتيح الذي يجعلنا نعيش سعادة حقيقية. أنا أشجع عملائي على أن يحدّدوا في كل صباح بمقدار من ١ إلى ١٠ ما مقدار السعادة التي قرروا أن يعيشوها اليوم؟ لأن هذا سيحدّد اتجاه اليوم لك.

ومن المهم أن نعرف إجابة مثل هذا السؤال؛ لأنه سيحدّد كيف نرى مجريات اليوم نفسه. كوننا نختار ونحدّد كيف نرى مجريات اليوم بغض النظر عن أحداثه يحدد توجّه العقل كيف يفسر مجريات اليوم.

وهذا أمر مهم جداً. فهذا الاختيار يؤثّر على اليوم كله.

إن ما نتعلّمه الآن يفيدنا لأن هذا العالم حولنا الذي نراه كعالم مادي هو في الواقع **عالم عقلي**، هو نتيجة لما يجري من **قرارات بداخل عقلي**. وإن نتيجة القرارات التي نتّخذها بشكل يومي تحدد كيف سيتجلّى العالم حولنا بشكل مادي.

فحينما نتّخذ **القرارات** مثل:

إننا سنكون سعداء في يومنا وحاضرين ومحبين ولطيفين فيه، وأي قرار آخر نتّخذه فإن هذا له تأثير على واقعنا، فهو يحدّد كيف سيكون، ويخلق تجربتنا المادية في عالمنا.

النقطة الثابتة للسعادة والنقطة المألوفة للسعادة:

إن سألت رأي أي معالج نفسي فعادة ما سيخبرك أن كل إنسان لديه أمر اسمه **النقطة الثابتة أو Set point** كما يسمّى باللغة الإنجليزية، وهذه النقطة الثابتة هي ما تحدد لدينا جينياً مدى قدرتنا على الشعور بالسعادة، فمثلاً لو افترضنا أن أعلى مستوى للشعور بالسعادة هو ١٠ من ١٠، فهذا الافتراض يخبرنا أن هناك من هم جيناتهم تحدّد مدى قدرتهم على الشعور بالسعادة...

فمثلاً: هناك من جيناتهم محدّدة لهم مسبقاً أن أقصى مدى لسعادتهم هو ٧ من ١٠، وهناك من هم قدرتهم على السعادة محدّدة على ٤ من ١٠ وهكذا، هذا على الأقل ما يؤكده هذا الافتراض.

يقول هذا الافتراض:

«إن سعادة الفرد محدّدة جينياً منذ الولادة، وثابتة وراثياً، ولن نستطيع أن نغيّرها مهما فعلنا».

أنا أختلف بشدة مع هذا المبدأ، فقد أثبت مرة بعد مرة خطأ هذا المبدأ، سواء في دوراتي التي أقدمها، أو مع عملائي وجهاً لوجه، فيأتيني الكثير ممن شُخِّصوا بأنهم مكتئبين إكلينيكياً وحلّهم الوحيد هو أن يتأقلموا مع أنفسهم أو يعيشوا باقي حياتهم يستخدمون مضادات الاكتئاب، أو على الأقل على المدى الطويل في حياتهم، وأنا لا أعتقد أن التداوي مدى الحياة يعتبر حلاً عملياً.

أحد التمارين التي أستخدمها مع عملائي لمعرفه مدى سعادتهم في حياتهم هو **التمرين التالي:**

أنا أطلب منهم أن يقيّموا مدى سعادتهم من ١ إلى ١٠، وأضع الأرقام على أوراق أمامهم على الأرض، وأطلب منهم أن يقفوا على الرقم الذي يمثّل مدى سعادتهم في حياتهم. وبعد أن يقفوا على الرقم المناسب لهم أسألهم السؤال التالي:

ما الذي يمكن أن يحدث فيهم دون تغيير أي شيء خارجهم ممكن أن يزيد من سعادتهم؟ فتجد وجه العميل يتغيّر ويفكّر، وبعد وقت ما يجاوب إجابات مثل:

ممكن أن أتعلم كذا، أو ممكن أن أفعل كذا، أو أطوِّر من نفسي بشأن كذا، وأتخذ قرار كذا، وأكون أكثر حزماً في كذا، وأكثر ليونة في كذا، وأسامح كذا، وإجابات تتعلّق باتخاذ قرارات تتعلّق بالشخص نفسه دون أن يغيّر

أموراً خارج حياته بشكل مباشر.

بعدها أسأل السؤال التالي: تخيّل أنك عملت التغييرات هذه في نفسك خلال سنة من الآن وأتممتها، إلى أي رقم سيزيد هذا من معدل سعادتك؟ وعادة الرقم يزيد بشكل كبير حينها بحيث يقفز من الرقم الحالي إلى رقم أعلى منه.

سعادة نواف:

في أحد دوراتي التي أقدّمها في علم السعادة، كان هناك شخص اسمه نواف، ونواف كان رقم سعادته الحالي ٤ من ١٠، وأردت أن أجرّه إلى الرقم ٨ مرة واحدة.

فطلبت منه أن يمشي معي إلى الرقم ٨ فرفض.

وقال لي: لا أشعر بالراحة هناك، فأنا لا أريد أن أكذب على نفسي.

فقلت له: نواف أنا لا أريدك أن تكون هناك وأنت غير صادق مع نفسك، كل ما أطلبه منك هو أن تعطي نفسك الفرصة لتكون هناك، الآن قل لي: ما الذي يجب أن يحدث فيك أنت، دون أن يتغير أي شيء حولك، يمكن أن يساهم في أن يرفع مقدار سعادتك؟

نواف كان مديراً لأحد فروع البنوك، وكان يملك مجموعة مشاريع خاصة به، وهو متزوج ولديه ٣ أبناء وبنتان، ويعيش مع زوجته في بيت كبير، وحالته المادية أكثر من ممتازة، ولكنه غير سعيد.

أغمض عينيه فترة وذرفت عيناه الدموع وقال لي: لا أعلم.

قلت له: نحن معاً الآن وخذ وقتك.

بعد دقائق قال لي: لأكون صريحاً مع نفسي ومعك، أعتقد أنه عليّ أن أقضي وقتاً أكثر مع أهلي وبيتي وأطفالي، فأنا أعلم أني لا أراهم كفاية.

قلت له: رائع جداً، وماذا أيضاً؟

رد عليّ بسرعة وقال: أيضاً عليّ أن أنتبه لحب زوجتي لي، فهي صالحة جداً، وأنا لا أنتبه له بشكل كافٍ، فأنا أعلمها بذلك لكني لا أبيّن لها تقديري لها.

قلت له: جميل جداً، وماذا أيضاً؟

فكّر قليلاً ثم قال لي: أشعر أنني أضع أولوية العمل قبل أي شيء، فأنا لدي هاجس أني أريد أن أكون آخر من يخرج من العمل، أريد أن ترى الإدارة العليا ذلك، لكن بالتأكيد هناك معايير أخرى غير ذلك يمكّن الإدارة من أن ترى ذلك.

قلت له: رائع، وماذا أيضاً؟

أخذ نفساً عميقاً ونظر لي بثقة وقال: أريد أن أكون مثلاً أعلى لأطفالي، أريدهم أن يتطلعوا لي، لا يمكنني أن أفعل ذلك ما لم أسمح لهم بأن يعبّروا عن أنفسهم أمامي، وأن أتقبّل حبّهم لي، وأن يتقبّلوا حبي لهم كذلك، وأريد أن أكون صديقهم وأباهم وأخاهم أيضاً، وليس مجرد أب رسمي لهم.

نظرت له وقلت: رائع جداً.

فقال لي بثبات: هناك الكثير لأقوم به، وابتسم مكملاً: أعرف ما عليّ القيام به لأزيد سعادتي.

فسألته: نواف، لنتخيّل معاً أننا خلال سنة بدأنا بصنع كل هذه التغييرات فيك، ولا بد أنه سينتج عنها تغييرات من حولك، هل هذا سيزيد من معدل سعادتك إلى ٨ من ١٠؟

فقال لي: نعم بكل تأكيد.

فسألته: هل تشعر بالراحة الآن إذا وقفت على الرقم ٨ الآن؟

فمشى إلى الرقم ٨ وقال: نعم، أشعر بالأمان هنا.

فسألته: متى ستبدأ بصنع هذه التغييرات؟

قال: أستطيع أن أبدأ ببعضها الآن والبعض الآخر بعد شهرين.

بعد ثلاثة أشهر جائني المكتب في مركزي مع زوجته ووضحا لي نتيجة التغييرات التي قام بها وساعدته زوجته فيها أيضاً، وقال لي إنه الآن سعيد جداً.

وبعد زيارته بأقل من عام هنأني بعيد ميلادي، وعندما سألته عن سعادته أجابني برقم: ١١ من ١٠مع صورة إيموجي وجه ضاحك.

سعادة منایر:

مثال آخر: كان لحالة اسمها منایر، قالت لي: إنها ليست سعيدة، وإن مستوى سعادتها كان ٦ من ١٠، وإنها تكره حياتها.

منایر دكتورة في إحدى المستشفيات، غير متزوجة، وعمرها في منتصف العشرينيات، وجميلة وتملك كل مقوّمات السعادة كما تقول، لكنها غير سعيدة وتشعر أن هناك أمر ناقص ومفقود في حياتها.

قلت لها: منایر هل تستطيعين أن تقفي في الرقم ٩ لأجلي؟

قالت لي: سأحاول!

وعندما وقفت على الرقم ٩ بدأ تنفسها يتغيّر وبدأت تعرق.

قلت لها: ماذا يحدث؟

قالت لي: أنا لا أستحق أن أكون في هذا المقدار من السعادة.

فسألتها نفس السؤال: ما الذي يجب أن يحدث فيك من غير أن يتغير أي شيء حولك لتستحقي هذا المقدار من السعادة في حياتك؟

فكّرت مدّة وقالت: عليّ أن أكون أكثر شجاعة، وأن أعرف متى أقول لا لغيري.

قلت لها: رائع، وماذا أيضاً؟

قالت لي: عليّ أيضا أن أكون أنا أساس حياتي.

قلت لها: ممتاز، وماذا أيضاً؟

قالت لي: أيضا يجب أن أهمل رأي الآخرين أو أن أقلل الاهتمام به لأنه هو ما يشكّلني ويشكّل حياتي، أنا دائماً أقرّر الكثير من حياتي، وأقيم أغلب جوانبها بعيون الآخرين وليس بعيني أنا.

قلت لها: روعة، وماذا أيضاً؟

قالت لي: أريد أن أتواصل مع من أحب، فأنا لا أتواصل كفاية معهم.

قلت لها: هذا جميل جداً... الآن منار، لنتخيّل أننا بدأنا بصنع هذه التغييرات فيك معاً خلال سنة، هل ستشعرين أنك تستحقين مقدار السعادة ٩ من ١٠ الآن؟

قالت لي: بالتأكيد، الشعور تغيّر، فلم يعد الرقم ينفّرني مثل السابق!

راجعتني منار خلال ٣ أشهر، وحين سألتها عن مقدار سعادتها قالت لي: أنا الآن أحب نفسي جداً، يمكنني أن أقول بكل ثقة: إن منار وجدت نفسها مرة أخرى، ولم تعد ملكة الدراما.

وضحكنا معاً على تعليقها عن نفسها.

هذه الحالات ومئات غيرها يثبتون لي أمراً ما، أنه ليس هناك ما يسمّى **بالنقطة الثابتة للسعادة set point**، ولكن هناك ما يسمّى بالنقطة **المألوفة للسعادة familiar point**. فالنقطة الثابتة هي بالواقع نقطة مألوفة، مألوفة لصورتنا الذهنية عن أنفسنا وكيف نرى أنفسنا.

والصورة الذهنية عن أنفسنا هي باختصار القصة التي نحكيها لأنفسنا عن أنفسنا، وتشمل هذه القصة ما هو مقدار السعادة الذي نستحقه، وما هو مقدار السعادة غير المسموح لنا به. وعندما نغيّر رأينا عن أنفسنا ونغيّر قصتنا عن أنفسنا يمكننا أن نكون في أي رقم نختاره من ١ إلى ١٠، وأيضاً نحب أنفسنا بالرقم الذي نختاره نحن ونشعر أننا نستحقه... بخبرتي هذه هي الحقيقة.

إليكم سؤال مهم جداً:

هل يمكنك أن تجد في أعمق أعماق قلبك **كيف اخترت أن تعيش يومك؟**

وهل يمكنك أن تجد في أعمق اعماق قلبك **كيف اخترت أن تعيش حياتك؟**

وما مقدار السعادة الذي اخترت أن تعيشه في يومك؟ وفي حياتك؟

لأنني أؤمن أننا اتخذنا القرار في هذا الشأن حتى وإن كنا غير واعين بهذا القرار الذي اتخذناه. وأن هذا القرار هو ليس ثابتاً لنا، وإنما هو مألوف لنا أو لتحري الدقة مألوف لصورتنا الذهنية عن أنفسنا. وهو أمر يمكننا أن نغيّره، إن أردنا ذلك.

نحن نتخذ القرارات بشأن أين سنكون في حياتنا ومدى جودة حياتنا فيما تحدده **صورتنا الذهنية** عن أنفسنا.

صورتنا الذهنية عن أنفسنا هي: **ما تحدّد مقدار سعادتنا الذي نعيشه.**

إن غيّرنا **صورتنا الذهنية** عن أنفسنا تغيّر مقدار سعادتنا تلقائياً نتيجة لذلك.

سعادة جاسم:

جاءني جاسم في استشارة خاصة، جاسم طلق زوجته منذ سنة وكان متزوجاً بها عن حب، كان على علاقة حب بها مدة سنتين، واستمر زواجهما سنتين بعدها طلقها، وجاءني بعد طلاقه بسنة ولديه منها بنتان. وكان معدل سعادته ٤ من ١٠، وحين قلت له: وكم برأيك ستستمر بالمكوث بالرقم ٤؟

قال لي دون تردد: أعتقد أنني سأظل هنا ٦ سنوات أخرى!

قلت له متفاجئاً: لماذا؟!

قال لي: لا اعلم!

هو نفسه لم يكن يعلم أن هذا الرقم موجود في عقله إلى أن سألته!

من هنا أنا أعلم أن هذا الرقم الذي تكلّم عنه جاسم هو رقم له علاقة بصورته الذهنية عن نفسه ولا علاقة له بجيناته. فعندما نغيّر رأينا عن أنفسنا سيكون في إمكاننا حينها أن نختار السعادة بصدق لأنفسنا.

هنا قلت لجاسم: ماذا لو وقفنا عند الرقم ٩ الآن يا جاسم بدل الانتظار لست سنوات؟

قال لي: لا أريد أن أختار الرقم ٩، فأنا أخشى أن أنصدم من الحياة فأنتكس.

فقلت له: جاسم... أنا لا أريدك أن تختار الرقم ٩ من ١٠، ولكن أريدك أن تسمح للسعادة بالظهور في حياتك لتصل السعادة فيها إلى الرقم ٩.

فسألني: لماذا؟

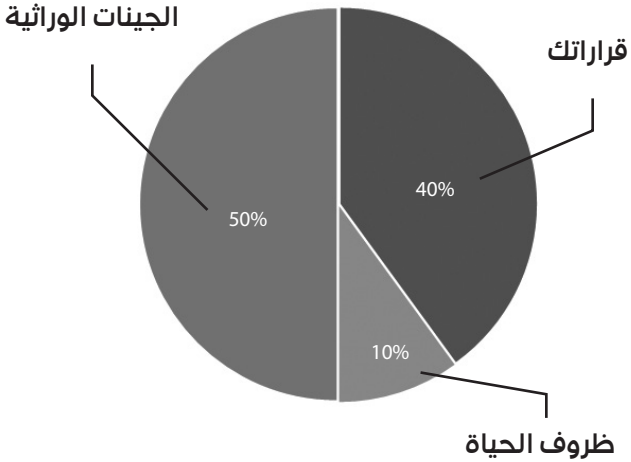
قلت له مبتسماً: لأن السعادة هي هديتك لعائلتك، وسعادتك هي هديتك لكل من تحب، هي هديتك لبناتك وأصدقائك. وعندما تسمح لنفسك بأن تكون سعيداً، هل تعلم من يستفيد من سعادتك؟ كل من حولك خصوصاً بناتك وأهلك وأحبابك. وفهمني على الفور.

أريد أن أؤكد لكم عندما تطبقون هذه التقنية؛ فإنه لا توجد أرقام جيدة وأرقام سيئة، فهذه ليست مسابقة. بل هي أداة توضيح: أين نحن الآن؟ وما نختار أن نفعله تجاه أين نحن الآن؛ حتى نسمح لأنفسنا أن نتجه إلى أين نريد. وكل الأرقام التي نكون فيها من ١ إلى ١٠ ما هي إلا دعوة لكي نحب أنفسنا أكثر.

طبقاً لكل أبحاث السعادة[1]، فإن مؤثرات السعادة الرئيسة هي ٣ أمور:

جيناتك الوراثية، قرارات حياتك، وظروف حياتك.

جيناتك الوراثية: من هنا جاءت فكرة النقطة الثابتة للسعادة، فالنظرية تقول: إن جيناتك الوراثية تأثيرها على سعادتك هو ٥٠٪، وقرارات حياتك تأثيرها على سعادتك هو ٤٠٪، وظروف حياتك تأثيرها على سعادتك هو فقط ١٠٪.



1. Sonja Lyubomirsky: the how of happiness, the myths of happiness. Robert holden: success intelligence, happiness now. Paul Mckenna: I can make you happy

وهذا أمر صادم جداً حين أرى أن الكثير والكثير يركّز على ظروف حياته فقط ليزيد من سعادته. تكون إستراتيجيته للحصول على السعادة التي يريد هي أن يثري ظروف حياته فقط مثلاً عن طريق: سأكون سعيداً عندما... أكمل الفراغ وسأكون سعيداً إذا..... أكمل الفراغ.

إن الأبحاث واضحة جداً في هذا الأمر، عندما نتابع عينات الدراسة عبر ١٥ سنة و٢٠ سنة بل وحتى عبر ٢٤ سنة، سنستنتج أن ظروف الحياة لها ما تم تسميته **(بتأثير ضئيل غير مؤثّر وقصير المدى)** على زيادة السعادة. إن ظروف الحياة ستسعدك ومدى سعادتك سيزيد ويقل، ولكن مهما استمر التأثير فسيرجع مستوى سعادتك إلى النقطة المألوفة لديك بالرقم المألوف لديك ما لم تغيّر قرارات حياتك المتعلّقة فيك أنت وصورتك الذهنية عن نفسك وليس ظروف حياتك. **إن تحسين ظروف حياتك لن يجعلك سعيداً.**

الأمر الصادم الثاني هو أننا قد تعلّمنا أن جيناتنا الوراثيّة لا تحدّد كل أمور حياتنا كما كنا نفهمها بالسابق. ففي مجال علوم الجينات وبالذات مجال علم التخلّق epigenetics فنحن قد عرفنا أنه علينا أن نغيّر رأينا بطريقة عمل الجينات الوراثية. فنحن قد اكتشفنا أن طريقة التعبير عن صفاتنا الجينية الموروثة لدينا من الممكن أن تتغيّر بتغيير قراراتنا في حياتنا خصوصاً فيما يتعلّق بالحمية الغذائية وسلوكياتنا. والقرارات التي نتخذها عادة تتعلّق بإجابة السؤالين التاليين:

- من نريد أن نكون؟ وماذا نريد أن نفعل؟

والآن علينا أن نتحرّر من فكرة أن ظروف حياتنا تقرر مدى سعادتنا كما كنا نعتقد بالسابق. ظروف حياتنا غير مهمّة فيما يتعلّق بسعادتنا. بل المهم هو القرارات التي نتخذها في حياتنا، خصوصاً القرارات التي تتعلق باختيار **من نريد أن نكون؟ وماذا نريد أن نفعل؟**

ولهذا في كل دوراتي التي أقدمها في علم السعادة وفي استشاراتي التي أقدمها فيما تتعلق بالسعادة دائماً تشمل تمارين على هيئه أسئلة مثل:

- أذكر لي ٣ طرق أنت مسؤول عنها إن مارستها فستجعل «يومك أكثر سعادة؟»

- أنا في قمة سعادتي عندما..... واملأ الفراغ ١٠ مرات.

- اذكر ١٠ نِعَم لديك الآن؟

- اذكر ٥ أمور جميلة حصلت لك الأسبوع الماضي؟

- اذكر ٥ سلوكيات إن اعتنقتها فستجعل حياتك أكثر ثراءً وسعادة؟

- أحد الطرق التي من الممكن أن تزيد استمتاعي في يومي هي... املأ الفراغ ٥ مرات.

- كيف يمكنني أن أزيد استمتاعي في يومي من غير أن أغيّر أي شيء خارجي؟

إن إجابة مثل هذه الأسئلة تجعلنا نعي أننا بإمكاننا اختيار مدى سعادة تجربة حياتنا. كذلك هناك نوع آخر من الأسئلة تساهم أيضا في تشكيل حياتنا وسعادتنا تتعلّق باتخاذ القرارات التي تشكّل حياتنا (الـ٤٠٪ من

سعادتنا والتي تؤثر في جيناتنا والتي تمثل ٥٠٪ من سعادتنا)، بمعنى إن أجبنا عن هذه الأسئلة التالية بصراحة، فستضعنا الإجابات في الطريق الصحيح للحصول على السعادة الكبيرة، تلك الأسئلة ذكرتها في السابق، لكني أريد أن أكررها مرة أخرى:

من أريد أن أكون في حياتي حقاً؟ ماذا أريد أن أفعل في حياتي حقاً؟

السؤال المهم أيضاً: ما نوع الحياة التي قررت أن أعيشها؟

علينا أن نعي أن ٩٠٪ (٥٠٪ جيناتنا + ٤٠٪ قراراتنا والتي تؤثّر على جيناتنا)[٢] من سعادتنا بيدنا نحن إن كنا صرحاء بما فيه الكفاية مع أنفسنا، وتحمّلنا مسؤولية سعادتنا بأنفسنا.

لنتذكر: إذا غيّرت صورتك الذهنية عن نفسك سيتغيّر مقدار سعادتك، فالسعادة هي أمر تسمح له بالحدوث في حياتك وهي هديتك للجميع: أهلك وأصدقاؤك ومجتمعك، إن تغيّرت أنت فهذا يعني أن المجتمع بأكمله تغيّر لأنك أنت جزء من المجتمع.

2. Sonja Lyubomirsky: the how of happiness, the myths of happiness. Robert holden: success intelligence, happiness now. Paul Mckenna: I can make you happy.

المبدأ الثالث: الزيادة الحقيقية

السعادة هي معرفة الزيادة الحقيقية التي تريدها في حياتك.

إن هذا المبدأ يتعلّق بالشعور بالوفرة والكثرة في حياتك. إن مفهوم الزيادة في حياتنا قد يكون مغلوطاً لدى الأغلب. فهو غالباً ما يتعلّق بالحصول على أشياء أكثر في حياتنا، فكلّما حصلنا على أمور وأشياء أكثر كلما ازدادت الوفرة في حياتنا مما ينتج عنه سعادة أكثر. والزيادة أمر جيد في الحصول على الأشياء التي نريد، لكنها ليست بالضرورة تجعلنا سعداء أكثر.

أرجوكم افهموني... فأنا مع زيادة الأشياء في حياتنا، فهي التي تجعل الحياة أكثر سهولة، لكن هدفي هنا هو: توضيح أنه ليست الزيادة في الأشياء هي الحل للحصول على السعادة الكبيرة، وهي ليست الزيادة الحقيقية في الحياة.

في زمننا الحالي هناك المزيد والمزيد من الأشياء أكثر من أي وقت مضى، بل للتو قرأت دراسة في أحد كتب (جاري فاينرشاك) رجل الأعمال الشهير عن أن هناك منتجات جديدة تجد طريقها للسوق يومياً في العالم أكثر من عدد مواليد الأطفال يومياً في العالم. نحن في زمن الكثرة، إن لم تصدّقوني، فقط اذهبوا لأكبر محلات التسوّق في العالم على سبيل المثال: (أمازون)، واطبعوا كلمة شاي أو قهوة أو كاميرا، وستجدون مئات الآلاف من النتائج. إن هذا أمر عجيب.

نحن في زمن يحتوي على مراكز تسوّق ومال ومراكز ترفيهية وخطوط طيران وكتب وهواتف ذكية وحقوق مدنية وفرص وأشياء أكثر من أي وقت مضى، ومع ذلك بكل صراحة نحن في زمن لسنا فيه سعداء، بل نحن أقل سعادة من أي زمن عشناه في السابق.

ففي تقرير السعادة العالمي لسنة ٢٠١٦/٢٠١٧ يقول المؤشر العام: إن بعض الدول العربية مقدار السعادة فيها زاد، ولكن عند تحليل هذا المؤشر العام نجد على سبيل المثال، أن الدخول زادت، والرعاية الصحية زادت، ومتوسط العمر زاد، وسهولة التعبير عن الرأي زادت، مما رفع المؤشر العام، ولكن على الوجه الآخر نجد أن الشك تجاه المستقبل زاد، وأن التفاؤل قلّ، وأن التشاؤم زاد، وأن الشعور بالأمان أيضاً قلّ، وأن منظور الفساد زاد، وأن فرص الحصول على الوظائف ذات معنى للفرد قد انخفضت.

لذا فنحن نجد - وبعد تحليل المؤشر - أن السعادة على مستوى الفرد بشكل عام في الواقع قد انخفضت على مدى السنوات الخمس إلى العشر الأخيرة[٣].

يخبرنا علماء السعادة خلال الخمسين سنة الأخيرة أن معدل السعادة بشكل عام في العالم كان ثابتاً، وهو ما يسمّى بـ Static Happiness وهو الأمر نفسه الذي أوضحه التقرير خلال آخر ١٥ سنة لو نظرنا إلى معدلات السعادة الشخصية للفرد العادي.

بل إن مقياس الكرم الشخصي وتعريفه هنا:

مدى اهتمام الشخص بسعادة الآخرين.

3. http://www.worldhappiness.report

يقلّ عند دول عربية مثل الكويت، والذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمدى سعادة الفرد - كما سأشرح لاحقاً - يقل على مدى السنوات الأخيرة.

فكلّما كان الإنسان سعيداً، كلّما كانت لديه نزعة الكرم أكبر، فهي مرتبطة طردياً بذلك، بل هي جاءت في التقرير في المرتبة قبل الأخيرة في المؤثرات الرئيسة لسعادة الفرد الكويتي بعد: الدخل المادي، والارتباطات الاجتماعية، والرعاية الصحية، وحرية اتخاذ القرارات، وبعدها جاء الكرم بنسبة قليلة، وفي المرتبة الأخيرة جاءت نسبة معرفة الفساد والشعور بالفساد مقاربة لنسبة الكرم. وهذا انعكاس واضح لقلة السعادة الفردية.

بالنسبة لي كوني اقرأ هذه النسب ومن خلال خبرتي بدراسة السعادة والتخصص فيها، فأنا أستنتج أننا كأشخاص تقريباً سعداء Semi happy، فنحن لدينا كل شيء ولكننا تقريباً سعداء.

إذن، على ضوء ذلك ما الزيادة الحقيقية في الحياة؟ وكيف نجدها؟ لنكون سعداء بشكل حقيقي علينا معرفة ما الزيادة الحقيقية في الحياة وكلّما كنا واضحين مع أنفسنا في هذا الأمر أكثر، كلّما فهمنا السعادة أكثر، مما ينتج عن ذلك سهولة التعرف عليها واتباعها.

تقول المعالجة والكاتبة المخضرمة الراحلة **لويس هاي:** لا يمكنك الحصول على الكفاية من الأشياء التي لا تجعلك سعيداً. ويقول الكوميدي **ستيفن رايخ:** لا يمكنك الحصول على كل شيء... فأين ستضع كل شيء؟

الزيادة الحقيقية في الحياة هي في إجابة السؤال التالي:

• ما الذي تريده حقاً من حياتك؟

وقبل الإجابة، أرجوك لاحظ مدى سهولة اتجاه تفكيرك للحصول على أشياء خارجك أنت.

ولكن هذا ليس هدف السؤال، وليست هي إجابة السؤال. لاحظ السؤال جيداً: ما الذي تريده حقاً من حياتك؟

لأقربك أكثر نحو الإجابة بإمكاننا البدء بالتفكير في إجابه هذا السؤال المشتق من السؤال السابق:

• من تريد أن تكون في حياتك؟

• ما نوع الشخص الذي تريد أن تكونه؟

واعلم إن كنت تعتقد أن هناك أمراً ناقصاً في حياتك، فهذا الأمر الناقص هو أنت، عند الشعور بهذا الأمر فاعلم أنك أنت ناقص من حياتك بمعنى أنك لست أساس حياتك. ربما أنت لست الشخص الذي تريد أن تكونه في حياتك.

والآن لننتقل لسؤال آخر مشتق من السؤال الرئيس:

• ماذا تريد أن تعطي في حياتك؟

هناك دراسة عملاقه ظهرت في بريطانيا سنه ٢٠١١ م مدعومة من جمعيات خيرية بمختلف خلفياتها الدينية؛ أثبتت أن العامل الرئيس للتبرع هو ليس كمية الأموال التي يمتلكها الفرد، وإنما مدى سعادة الفرد نفسه. واثبتت هذه الدراسة وغيرها أن مدى سعادة الفرد مرتبطة ارتباط وثيق

بعلاقة طردية بقوة في حس الكرم عند الفرد نفسه.

والآن لننتقل لسؤال آخر مشتق من السؤال الرئيس:

- **ماذا تريد أن تستقبل في حياتك؟**
- **ما الذي تريد أن تحصل عليه في حياتك؟**

إن إجابة هذة الأسئلة رائعة وتوضح لك أموراً كثيرة، لكنها يجب أن تكون جزءاً من إطار إجابات السؤالين:

- **من تريد أن تكون؟ وماذا تريد أن تعطي؟**

إن الوضوح تجاه الزيادة الحقيقية الذي تحصل عليه هائل جداً إن جاوبت مثل هذه الأسئلة، فهو ينير لك الطريق لتكون على درب الزيادة الحقيقية، ومن هنا يتضح لنا إجابة التساؤل الذي يقول: إن كنت تشعر أن هناك أمراً ناقصاً في حياتك، فالأمر الناقص هو أنت. والزيادة الحقيقية في الحياة هي أن تكون (أنت) الحقيقي أكثر، أن تعيش ذاتك وأن تعرف ما الذي تريده من حياتك، أن تعيش من تريد أن تكونه حقاً، وتتعرّف على:

- **ما الذي تريد أن تعطيه في حياتك؟**
- **ما الذي تريد أن تحصل عليه من حياتك؟**

الزيادة الحقيقية في الحياة ليست امتلاك أشياء أكثر، وإنما هي أن تكون نفسك أكثر في حياتك.

أسئلة تساهم إجاباتها في زيادة معدّل السعادة في حياتك:

• ماذا يجب أن تفعل في حياتك لتكون أكثر سعادة؟

• من يجب أن تكون في حياتك لتكون أكثر سعادة؟

• ماذا يجب أن يحدث في حياتك كنتيجة لإجابة السؤالين السابقين لتكون أكثر سعادة؟

أسئلة تساهم في معرفة وتوضيح الزيادة الحقيقية في حياتك:

• ماذا تريد أن تكون؟

• من تريد أن تكون؟

• ماذا تريد أن تعطي؟

• ما الذي تريد أن تحصل عليه؟

وتذكّر: إن كان هناك أمر ناقص في حياتك، فغالباً هذا الأمر الناقص من حياتك هو أنك تبحث عن الزيادة في حياتك خارجك أنت، بينما الأمر السليم لحل هذا الشعور هو أن تكون أنت أكثر في حياتك.

الزيادة الحقيقية هي أن تكون أنت أكثر في حياتك، وهذا الأمر متعلّق بما يجري داخلك أنت وليس خارجك. قد يكون الأمر صادماً في البداية، لكنه مطمئن لأنه لو كان الحل داخلك إذن فهو بيدك أنت أن تغيّره عكس إن كان خارجك فهو خارج نطاق تحكمك.

المبدأ الرابع: المسامحة الحقيقية

للاستمتاع بحاضرك والانطلاق بحياتك عليك تعلّم المغفرة والصفح والمسامحة:

أحياناً علينا فقدان الأمل بماضٍ أفضل لكي نستمتع بحاضرنا ونصنع مستقبلاً جميلاً لنا. جميعنا لديه من الأسباب التي تجعله يفقد الأمل في حياته، خصوصاً من تخطى سن الأربعين، فالحياة أحياناً تكون قاسية. لكن الله سبحانه وتعالى وضع لنا حلولاً رائعة لتفادي خيبات الأمل التي قد تشلّ الإنسان. وأحد أفضل الحلول التي وضعها الله لنا هي أمر علينا جميعاً أن نعتنقه خلال رحله حياتنا لنتمكن من استكمال حياتنا بفعالية وسعادة وهي أمر يسمّى بالمسامحة.

إن السعادة هي أمر سهل وخالٍ من التعقيد وطبيعي جداً، إلى أن ننجرح من الحياة لأول مرة، بعدها يصبح الأمر شائكاً وصعباً. وفي العادة فإن جرحنا الأول من الحياة يحدث في وقت مبكر جداً من حياتنا. وعلينا التعامل مع هذا الجرح، والتعامل الأفضل مع هذا الجرح يكون عن طريق المسامحة. إن المسامحة لا تعني أنكم سترجعون أصدقاء مع من أخطأ في حقكم ولا تعني أنكم تنشرون الموضوع على الملأ، بل هو قرار تتخذونه بينكم وبين أنفسكم ، وتفعلونه لأجلكم أنتم وليس لأجل الآخرين.

هناك عدة نقاط أود أن أشارككم إياها في هذا الموضوع كفوائد للمسامحة، والمعنى الحقيقي للمسامحة يوضح لكم ما أعنيه بالضبط، آملاً أن أوصل المعلومة بأبسط طريقة وأعمق معنى يصل لقلوبكم ويساهم بإنارتها:

المسامحة تحرركم:

نحن لا نسامح لنكون طيبين، نحن لا نسامح لنكون جيدين، نحن لا نسامح لنكون روحانيين، نحن لا نسامح لأنه علينا أن نسامح، بل نحن نسامح لأن **المسامحة تحررنا...** فعندما تسامح فأنت تساهم في تحرير نفسك.

في رأيي هذا هو السبب الرئيس للمسامحة.

• أنت تسامح لتحرر نفسك من الغل والكره الذي يثقل كاهلك بسبب من جرحك.

• أنت تسامح لتتحرر من هذا الثقل وتنطلق بحياتك للأمام.

• أنت تسامح لأجل نفسك وليس لأجل الآخرين.

• المسامحة تسمح لك لأن تتذكر من أنت قبل أن تتجرح.

• المسامحة تساعدك لتتواصل مع ذاتك الحقيقية مرة أخرى، قبل أن تتشكّل هويتك تحت ظل وتعريف وهوية جُرحك.

• المسامحة تساعدك لترى من تكون أنت قبل هذا الجرح.

الجرح والحزن جزء من الحياة، جميعنا ننجرح وجميعنا نحزن. ولكن عندما يستمر الانسان في الحزن والكآبة والمرارة والغم لفترة طويلة؛ فإن هذه علامة واضحة لهويّة وصورة ذهنيّة عن الذات خاطئة متقمصها هذا الانسان، إنها علامة تخبرنا أن هذا الإنسان دمج هويّته بحزنه وجعلهم أمراً واحداً.

فالمسامحة ترينا أننا لسنا حزناً وكآبة، وإن هناك مكاناً لنا وراء هذا الانكسار والحزن يبيّن لنا أنه يمكننا أن نتخطّى هذا الحزن كلّه لنرجع

لذاتنا الحقيقية التي لا علاقة بتشكّلها بالحزن، وإنما هويتها هي أن ترشدنا إلى ما يسعدنا.

المسامحة تبيّن لنا أننا لسنا ضحايا لهذا العالم أو ضحايا للآخرين، وأننا لسنا ضحايا لماضينا. وهذه إحدى أهم وظائف المسامحة.

المسامحة تجعلنا نركّز على الحاضر:

إن لم تسامح فأنت ستستمر في إعطاء مستقبلك لماضيك. إن المسامحة هي ما يسمح لك بالرجوع للحاضر بدلاً من أن تظل تعيش في الماضي. أنا لا أقول إنه ليس عليك أن تحزن، فهذا ضرب من الجنون والغوغاء. بل أنا أقول في إمكانك أن تحزن، ولكن بنفس الوقت علينا أن نحدد في يوم معيّن وتاريخ معيّن نضعه بأنفسنا ونقول لأنفسنا:

- **في هذا التاريخ سوف أسامح وأترك حزني.**
- **لن أسمح للحزن أن يسيطر على حياتي.**

سوف أعي الدرس وأعامله بإجلال واحترام، لكني سوف أتخلّص من الحزن وأنطلق بحياتي كاملة مع فهم هذا الدرس والاستفادة منه.

المسامحة هي بداية جديدة لك، وهي أفضل ضمان ضد تجمّد القلوب وتحجّرها، وأيضاً أفضل ضمان ضد الهرم المبكر والماضي غير المعالج والمستقبل غير السعيد. عندما نسامح فهذا يعطينا الفرصة لنبدأ مرة أخرى ونرجع حياتنا لمجراها، فالمسامحة تغيّر ترددانا وتردنا إلى طاقتنا الأساسية السعيدة، وتساعدنا لنكون أنفسنا الحقيقية قبل أن يشوهها الحزن والغلّ والحقد والكآبة.

عندما نسامح بهذه الطريقة سنصبح أقل دفاعاً مع غيرنا ومنفتحين أكثر، وأقل مرارة وأكثر حلاوة، وأكثر حباً وأقل تشاؤماً وسخرية. إن التشاؤم والسخرية بالواقع هما علامة واضحة على أن الساخر والمتشائم متمسك بشيء يؤلمه، وحدّد شخصيته على ضوء هذا الألم ولم يسامح أو يعالج ألمه. فمن المستحيل أن تكون متفائلاً وأنت متمسك بألم ما من ماضيك، لهذا المسامحة تحوّل حياتنا بالكامل وتوجّه كل طاقاتنا وأفكارنا إلى المستقبل.

المسامحة تحررك، واعلم أنني قلت هذا سابقاً، لكني أقصدها هنا بمعناها الحرفي، فالمسامحة تحررك من ماضيك حرفياً.

المسامحة هي أهم مفتاح للسعادة الحقيقية...

فهي تساعدنا لنحصل على ما نريده حقاً. جميعنا في أحد مراحل حياتنا علينا أن نجلس مع أنفسنا ونتخذ اختياراً واضحاً بين الحب والانطلاق أو الامتعاض والاستياء. هنا أحب أن أخبركم بكل صراحة أن هدف حياتنا هو ليس أن نحمل الاستياء والكآبة والامتعاض والكره معنا، فهذا سيقتلنا من الداخل مبكراً.

بل هدف حياتنا هو أن نكون ذاتنا الحقيقية، ذاتنا السعيدة المحبة والمنطلقة وأن لا نشوّهها بأن نجعل الكآبة والامتعاض والكره يشكّلونها. ذاتنا الحقيقية جميلة كما خلقها الله سبحانه، كل ما علينا هو أن نسمح لجمالها بالظهور، والمسامحة تسمح بذلك.

المبدأ الخامس: الحب أولاً

لنكون سعداء علينا أن نجعل الحب أهم من أي شيء آخر

أحب أن أبدأ هذا الفصل باستبيان قمت بتطبيقه في الكويت، والعينة شملت أكثر من ١٠٠٠ مشارك، وتعلّمت هذا الاستبيان من أستاذي الدكتور روبرت هولدين الذي كان يطبقه في إنجلترا. وكان يسمّيه (لعبة جني السعادة)، والاستبيان ببساطة عبارة عن مجموعه أسئلة تخبرك لو أنك خُيّرت بين السعادة أو شيء آخر فماذا ستختار؟ وفي آخر الاستبيان سؤالان يُطلق عليهما أسئلة الخدعة لتأكيد النتائج. سأشارككم النتائج وسوف أشارككم أيضاً نتائج أسئلة الخدعة.

الاستبيان هو ببساطة كالتالي: لو خُيّرت بين السعادة أو... فماذا ستختار؟

وستجد بعدها نسبة من اختار السعادة من المشاركين في الاستبيان.

المقارنة	الإختيار
السعادة أو المال	٩٢٪ اختاروا السعادة على المال
السعادة أو النجاح	٩١٪ اختاروا السعادة على النجاح
السعادة أو امتلاك السلطة والتأثير	٩٧٪ اختاروا السعادة على امتلاك السلطة والتأثير
السعادة أو الجمال والجاذبية	٩٣٪ اختاروا السعادة على الجمال والجاذبية
السعادة أو الجنس متى ما أردت	٨٦٪ اختاروا السعادة على ممارسة الجنس متى ما أرادوا
السعادة أو امتلاك الصحة	٦٧٪ اختاروا السعادة على الحصول على الصحة
السعادة أو الحصول على التنور الكامل	٥٧٪ اختاروا السعادة على الحصول على التنور الكامل

الآن إلى الأسئلة الخدعة:

المقارنة	الإختيار
السعادة أو الصدق مع الذات	٣٥٪ فقط اختاروا السعادة على أن يكونوا صادقين مع أنفسهم
السعادة أو تكون محباً ومحبوباً	٢٠٪ فقط اختاروا السعادة على أن يكون الشخص محباً ومحبوباً

أليس هذا منطقيا؟؟

بالنسبة لي، أنا أشعر بأنه ليس على أي شخص أن يختار بديلاً عن السعادة إن اختار السعادة أولاً. لماذا؟ لأنه إذا اخترت السعادة أولاً فبالتأكيد السعادة هي مفتاحك للمال والثروة، وبالتاكيد أنها المفتاح للنجاح والسلطة والتأثير، وهي أيضا أفضل مفتاح للجاذبية وإظهار الجمال، والسعادة أيضاً المفتاح للصحة الوافرة والاستمتاع بالجنس، ومدخلك للتنور الكامل في حياتك، ببساطة لأن سعادتك ستدلّك على ما يسعدك أكثر.

بالنسبة لأسئلة الخدعة، أنا وجدت أن هناك أمران لا يختارونهما الناس بدل السعادة، وهما الصدق مع الذات والحب. ومرة أخرى: أليس هذا منطقياً؟ ففي سؤال اختيار (السعادة أو الصدق مع الذات) القليل اختار السعادة. وهذا يبين لنا ماهية السعادة، لأننا لا يمكن أن نكون سعداء ما لم نكن صادقين مع أنفسنا أولاً. لأن السعادة هي ذاتنا الحقيقية، فإن لم نكن صادقين مع ذاتنا الحقيقية لا يمكن أن نكون سعداء. ولهذا فإن تحليلي لاختيار الأغلبية الصدق مع الذات بدل السعادة لأنه لا يمكن أن نكون سعداء سعادة حقيقية ما لم نكن صادقين مع أنفسنا أولاً.

وأيضاً في سؤال اختيار (السعادة أو تكون محباً ومحبوباً) الكثير اختار أن أكون محباً ومحبوباً. في كل استشاراتي عن السعادة وفي دوراتي لتدريس تعلّم السعادة وكوتشنج السعادة اكتشف في النهاية أنني أدرس الحب. عندما يأتيني شخص ليخبرني أنه يريد أن يكون سعيداً فأنا أسمعها بأذني وقلبي أنه يقول إنه يريد أن يكون محباً ومحبوباً. السعادة والحب وجهان لعملة واحدة، وعندما تنظر للسعادة نظرة عميقة أكثر ستكتشف أن السعادة هي صفة الحب. والحب هو قلب السعادة، وأن سعتي للشعور بالسعادة تعتمد اعتماداً كلياً على استعدادي لكي أحب وأكون محبوباً. إذا شعرت أنك غير سعيد فهذا بسبب أنك لا تتعامل مع حياتك بحب بموقف معين ووقت معين.

السعادة في العلاقات والحب

قام الدكتور النفسي وورنر ويلسون في الستينيات من القرن الماضي بعمل دراسة اسمها The correlates of avowed happiness لمعرفة عوامل السعادة وكان هدف الدراسة هو فهم ما الذي يحدد سعادة الفرد بشكل قاطع، واكتشفوا حينها أن من كان مرتبطاً بعلاقة زوجيّة طويلة الأمد كانت لديهم نتيجة سعادة عالية بحسب الدراسة، فاستنتج من قام على الدراسة بالإضافة للدكتور ويلسون أن السعادة هي نتيجة وجود الفرد في علاقة زوجية طويلة الأمد. ولفترة طويلة كان هذا هو معيار السعادة بأن السعادة تكون بعلاقة طويلة الأمد، إلى أن جاءت دراسة أخرى كبيرة جداً شملت أكثر من ٢٤ ألف زوج وزوجة متزوجين ومرتبطين معاً لأكثر من ١٥ سنة، وتم دراسة هؤلاء الأزواج محاولين فهم عوامل

سعادة المتزوجين، وما الذي يسعدهم وما سبب استمرارهم بالزواج طوال هذه الفترة. وما تم اكتشافه أمر مثير للدهشة. اكتشفوا أن الأكثر سعادة في علاقتهم بأزواجهم وزوجاتهم من بين من شملتهم الدراسة هم من كانوا سعداء أصلاً قبل ارتباطهم بمن تزوجوهم وارتبطوا بهم.

هنا انقلبت دراسة دكتور ويلسون على رأسها، لأن هؤلاء من تزوجوا واستمر زواجهم بنجاح وسعادة كانوا سعداء منذ البداية قبل الزواج! ليس الزواج والارتباط ما أسعدهم، بل ما أسعد زواجهم وساعد بكثير في استمرارية زواجهم بسعادة هو أن الطرفين كانوا سعداء من قبل أن يتعرفوا على بعض! إذن المفتاح لعلاقة سعيدة هي السعادة بحد ذاتها.

عندما نكون سعداء فهذا يجعلك مستعداً لكي تحب ولكي تكون محبوباً، والسعادة في عمق قلوبنا كمفهوم تصدى بالمعنى التالي: عندما أقول إنني أريد أن أكون أكثر سعادة، فإني أقول: أنا أريد أن أكون محباً أكثر، أريد أن أتعلم كيف أحب وكيف أكون محبوباً. يجب أن يكون هذا هدف حياة كل إنسان، أن يتعلّم السعادة التي هي صفة الحب، وأن يتعلم الحب الذي هو قلب السعادة.

المبدأ السادس: سعادتك الآن

سعادتك هي الآن

لا يمكنك أن تصبح سعيداً بالمستقبل، فقط يمكنك أن تكون سعيداً الآن. فجميع الديانات تخبرنا أن سعادتنا في يدنا نحن، وجميع التقاليد والفلسفات تخبرنا أن السعادة في يدنا في هذه اللحظة، وجميع المعلمين الكبار يخبروننا بأن السعادة موجودة فعلاً عندنا في كل الأوقات. الكثير ينتظر من الآخرين أن يقدروهم حتى يشعروا بالسعادة، والكثير ينتظر من الآخرين أن يفعلوا شيئاً لهم حتى يشعروا بالسعادة، ولكن كل المعلمين الكبار يخبروننا بأن السعادة هي الآن وليست لاحقاً. والكثير منّا يربط سعادته بحدث أو بامتلاك أشياء، لكن كل المعلمين وكل التعاليم يخبروننا بأن السعادة هي اللحظة التي نعيشها.

في رأيي عندما نعطي لحظة الآن الفرصة لنختبرها، فنحن نكون قد قررنا أن ننتبه لما لدينا من نعم نعيشها كل الوقت، وكأننا قد رجعنا إلى أنفسنا بعد أن كنا خارجها ننظر لكل ما ليس لدينا. وعندما نرجع إلى أنفسنا فإننا نعود لسعادتنا الكبيرة التي هي ذاتنا الحقيقية الموجودة معنا بداخلنا. إن رجوعنا للحظة الآن هي رجوعنا لذاتنا الحقيقية وكل ما نملك أساساً.

الاستمتاع باللحظة هو ما يتقنه جميع سعداء العالم بدون أي استثناء. لكن هناك عادة ٣ مخاوف تمنع الانسان عادة من ذلك:

مخاوف السعادة هي:

١- السعادة في مكان آخر:

وهذا النوع من المخاوف يجعلنا نبحث عن السعادة بدل اتباعها ظناً منا أن ما نتبعه لا يكفي لنا، وعلينا البحث عنها، وهذا ما يجعلنا لا نعيش اللحظة بل نبحث عن لحظة أخرى قد تكون أفضل مما لدينا الآن. ويسمّى هذا الخوف FOMO وهو اختصار لجملة Fear Of Missing Out وهو يعني الخوف من أن يطوفني شيء. المشكلة هنا أنه كلّما بحثنا عن السعادة أكثر كلّما اقتنعنا أن العشب أكثر خضرة في مكان آخر غير الذي نحن فيه. لكن، العشب الأكثر خضرة هو العشب الذي ترويه وتسقيه وتعتني فيه أكثر. هل فهمتم ما أقصد؟

٢- السعادة أنانية:

يسمّى هذا الخوف خوفاً نظرياً، بمعنى أنه عملياً غير صحيح. بل إن كثيراً من الدراسات التي تتعلّق بالكرم أثبتت أن الذين هم أكثر سعادة هم الأكثر كرماً ليس فقط بمالهم، بل أيضا باهتمامهم ووقتهم ومشاعرهم. بحثت كثيراً في هذا الخوف وأحب أن أشارككم النتائج، حيث طلبت من بعض عملائي ممن كانوا يعتنقون هذا الخوف، وأيضاً من بعض من كانوا يعتنقون هذا الخوف من عينات عشوائية لأحد استبياناتي أن يذكروا لي أسماء ٣ أشخاص سعداء جداً، و٣ اشخاص غير سعداء. بعدها سألتهم من هم في رأيهم من كانوا كرماء (بمعنى يهتمون بسعادة الآخرين وصحتهم ورفاهيتهم) ومن منهم كانوا أنانيين (بمعنى لا يهتمون بسعادة الآخرين ولا صحتهم ولا رفاهيتهم) والنتيجة كانت حازمة لا تقبل الشك

وهي أن ٨٥٪ من السعداء أثبتوا ميلاناً طبيعياً لسلوك الكرم. هناك علاقة طردية بين السعادة والكرم بما لا يدع أي مجال للشك. فالنتيجة أنه كلما كنت سعيداً أكثر كلما كنت كريما أكثر. بينما غير السعداء فقط ١٩٪ منهم قرروا أن يهتموا بسعادة الآخرين ويسلكوا سلوك الكرم.

٣- السعادة لها ثمن:

إن مدى تقبّل السعادة ليس أمراً ندفع ثمنه، بل هي أمر نحدّده نحن. في العادة أن من يعتنق مبدأ أن السعادة لها ثمن يعتنق أيضا مبدأ موازٍ له وهو أن السعادة يجب أن تستحق، على سبيل المثال يخبر نفسه: أن السعادة يجب أن أعاني من أجلها، أو يجب أن أضحّي لكي أكون سعيداً، أو يجب أن أتألم الآن حتى أحصل عليها، أو أخشى إن أصبحت سعيداً الآن يجب أن أتألم لاحقاً، وهكذا. وهذا يجعلنا بدون وعي منا نحدّد مدى السعادة الذي نستحقه، وغالباً ما يكون مدى السعادة ضئيلاً، بل يجعلنا نخرّب سعادتنا إن سمحنا لها بالظهور في حياتنا، وأيضاً نخاف إن أصبحنا سعداء فيجب أن ندفع ثمناً باهظاً له في المستقبل، بينما في الواقع إن السعادة هي حالتنا الأصلية قبل أن نتعلم عدم السعادة.

هل رأيتم الأطفال السعداء؟

أو الرضع من لم يكملوا السنة؟

هذه هي حالتنا الأصلية التي خُلقنا عليها، وعند النمو نبدأ نتعلّم من غيرنا عدم السعادة. السعادة في الواقع هي ليست أمراً نستحقه، بل هي حالتنا الأصلية حين نسمح لها بالظهور في حياتنا. السعادة ليست أمراً

ندفع ثمنه، بل هي أمر نختاره.

الآن إلى حقيقة مهمة في موضوع لحظة الآن: العامل المشترك بين كل سعداء العالم هو المفتاح الكبير الذي يعرفه كل سعداء العالم ويمارسونه، وهو أنهم لا يملكون كل شيء، بل هم تعلموا كيف يستمتعون بحياتهم حتى النخاع بما هو متوفر لديهم.

المبدأ السابع: رسائل المشاعر

مشاعرك لها رسائل لك

المشاعر سواء الإيجابية أم المزعجة منها لها رسائل لنا، البعض وخصوصاً في هذا القرن تعلّم عدم الاستمتاع في الإيجابية منها، والهروب من السلبية بسلوكيات تعلّمها مثل التدخين أو استخدام الأدوية أو المخدرات أو الكحول أو محاولة تجاهلها. لكن هذا نادراً ما ينفع.

أذكر مرة قال لي الدكتور **جوزيف فيتالي:** إن المشاعر لا يمكن أن تُدفن حية، فيجب أن تستمع لها لأنها تحمل رسالة لك، إن دفنتها ستدفنها وهي حية، وسوف يأتي اليوم الذي تخرج فيه من قبرها وعادة ما تخرج غاضبة جداً.

أثبت علم النفس الإيجابي أنه علينا الاستماع إلى مشاعرنا مهما كانت، إن كانت إيجابية فعلينا الاستمتاع بها قدر المستطاع وتنميتها، وإن كانت غير إيجابية فعلينا أن نستقبلها ونستمع لها ونشعر بها ونحاول أن نفهمها، وما الرسالة من وجودها في حياتنا، لأنها تحاول أن تخبرنا أمراً ما، فليس للمشاعر هدف سوى أنها تريدك أن تشعر بها، وأن تكون صادقاً مع نفسك بشأنها وبشأن ما تشعر به.

أذكر مرة أن الدكتور **روبرت هولدين** علّمنا أنه لا يوجد شيء اسمه مشاعر سلبية، فالمشاعر هي المشاعر، علينا تقبّلها كلها ونفهم الرسالة من وجودها بيننا. وإن قاومناها فإن الألم الذي نشعر به هو مقاومة تقبّلنا للشعور، وهو الأمر الذي سيزيد من حدّة المشاعر، لأن المشاعر

تريدنا أن نشعر بها ونفهم رسالتها لنا، وكلما قاومناها أكثر أو تجاهلناها ستزداد حدّتها. فدور المشاعر هنا دور المندوب الذي يحمل رسالة لنا فيلاحقنا أينما نحن وأينما كنا. وهنا يقع الكثير ضحية التداوي بالأدوية النفسية لإزالة هذا الشعور بالألم، بينما إذا استمعنا لها وفهمنا الرسالة ستختفي المشاعر لأنها أدّت دورها ونقلت الرسالة لنا.

إذن نستطيع أن نقول هنا **إن القانون هو: أطلق مشاعرك لتسعد!**

سأشارككم هنا مجموعة من المشاعر والرسائل المعتادة التي تأتي من ورائها.

الخوف: هو شعور يحاول أن يخبرك أنك مستقل بشكل كبير جداً، وأنك لا تثق بشكل كافٍ في نفسك وفي الحياة أو في الآخرين أو حتى في خالقك ليساعدك. وهو يأتي من توقّع خسارة شيء.

الغضب: الغضب يحاول أن يخبرك بأنك تتخلّى عن قوّتك بشكل غير سليم بمواقف معينة وتتغاضى عن الكثير.

الحزن: هو يريدك أن تهدي نفسك هدية الانتباه إلى نفسك. وألا تفقد انتباهك عما هو مهم بالنسبة لك.

التوتر: يحاول أن يخبرك بأنه عليك ان تتخطّى أمراً ما في حياتك أو فيك أنت، هو يطلب منك أن تقوم باختيارات أفضل وأكثر ذكاءً في حياتك. وهو خليط من الخوف والحزن.

الاستياء: هو يريد أن يبين لك أنك تلعب دور الضحية في الحياة، وتترك نفسك خارج حياتك.

الشعور بالذنب: هو شعور يعطيك علامة بأنك غير صادق مع

نفسك، وأنه حان الوقت لتكون نفسك كما خلقك الله.

التعب: هو رسالة تخبرك بأن هناك طريقة أفضل للتعامل مع حياتك بدل الطريقة التي أنت تعامل الحياة بها. فهو يريد منك الاستماع للحكمة التي بداخلك.

الحسد والغيرة: هو تحذير شديد وكبير ليخبرك أنك لا ترى مدى جمالك وتفرّدك وأنك تركّز على الآخرين وتنسى النعم التي لديك.

الاكتئاب: هو نداء للحب، أنه يريدك أن تعلم أنك تحتاج لأن تحب نفسك وتتقبّلها وأن تتقبّل الحب من الاخرين.

الجروح النفسية: الجروح هي دعوة لكي تمارس المسامحة حتى تحرّر نفسك من آلامك وترجع سعيداً كما كنت قبل أن تُجرح.

الألم: أي ألم تشعر به هو تذكير بأن تكون صادقاً مع نفسك، وأن تتذكّر من أنت وأن تعيش لهدفك أنت، وأن تكون أنت الحقيقي بدلاً من أن تعيش كذبة وحياة شخص آخر يريد الآخرون أن تعيشها.

القلق: هو نداء لطلب المساعدة، هو يطلب منك أن تتقبّل المساعدة من الجميع ومن أي مكان.

إن المشاعر هي رسل لك، وتحمل معلومات لك. وأحياناً تكون المعلومات دقيقة، وأحياناً تكون غير دقيقة، بكلمات أخرى:

ليست كل مخاوفك حقيقية، وليست كل مشاعر تأتينا قد تحوي رسالة، لكننا لن نعلم إن كان هناك رسالة لنا أم لا ما لم نستمع للمشاعر أولاً.

المفتاح هنا هو أن تكون **متفتحاً لتستقبل الرسالة** التي تحملها هذه المشاعر لك. وبعد أن تستقبل هذه الرسائل حينها فقط **ستقرر إن كانت الرسالة حقيقية أم لا.** لا تهرب من مشاعرك، بل واجهها وافهم منها ما يمكن أن يحررك منها.

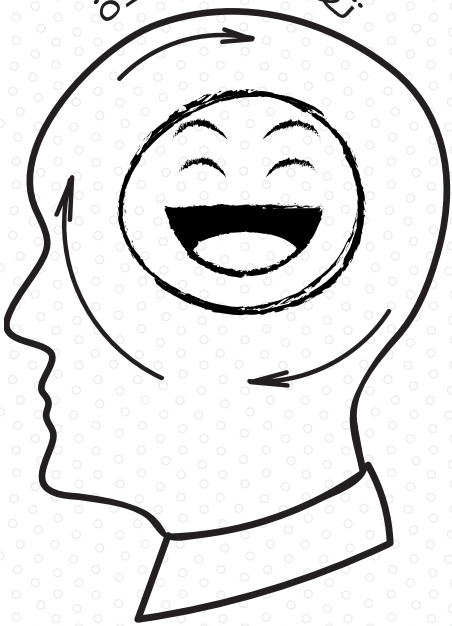
انتهينا الآن من الجانب النظري من كتاب درب السعادة وحان وقت الجانب العملي...

والجانب العملي هو خطوات عملية تقوم بها أنت بنفسك لنفسك لتخطط لسعادتك وتتعلّمها وتطبقها. أنا دائماً أقول لعملائي حين أطبّق معهم هذه الخطوات (التي سنطبقها نحن معاً بعد قليل): إننا سنقوم برحلة مع بعض ممتعة جداً. وهل هناك أمتع من أن نستكشف سعادتنا؟

كل ما أطلبه منكم هو أن تأتوا إليَّ بقلب منفتح، وعقل يقظ، وروح جميلة لنذهب معاً في رحله داخل نفسك لنستكشف معاً سعادتك.سنعرف معاً أين أنت الآن من سعادتك؟ وإلى أين تود أن تذهب مع سعادتك؟ سنخطط معاً لسنة كاملة لسعادتك، بعدها سنضع إستراتيجية إلى أين تود أن تكون بعد ثلاث سنوات وخمس سنوات؟ ما الذي ستحتاجه؟ أحتاجك أن تأتي بأقلام وكراسة بيضاء. ومثلما ذكرت لا تنسى أن تأتي أيضاً بقلبك المنفتح وعقلك اليقظ وروحك الجميلة... وربما تحتاج لكوب أو كوبين من مشروبك المفضل!

الفصل الثاني

تعلم السعادة



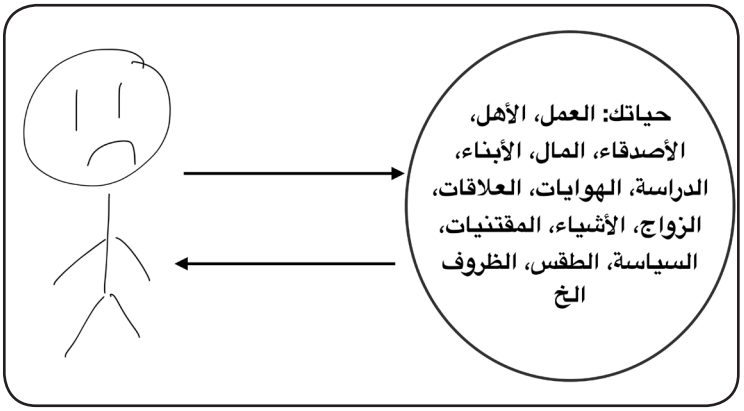
سوف نبدأ خطوة بخطوة بمنهج عملي هدفه تقييم أين أنت اليوم من سعادتك؟ والى أين تريد أن تكون في بعد سنة من اليوم؟ مع ذكر كل الخطوات اللازمة للوصول للمستوى الذي تريده، والتأكد من عملية تلك الخطوات، وبعدها سوف نخلق إستراتيجية للتأكد من أنك دائماً في الطريق الصحيح للوصول إلى مستوى السعادة الذي تريده وتحافظ عليه أو تتخطاه بعد ثلاث سنوات وخمس سنوات من اليوم.

هدف هذة المنهجية هو وضعك في الطريق الصحيح نحو الحصول على السعادة الحقيقية في حياتك.

السعادة التي تعتمد عليك أنت فقط وليس على أحد آخر أو على الظروف. هدف هذة المنهجية هو وضعك على الطريق الصحيح للوصول إلى السعادة الكبيرة، السعادة التي تجعلك تتطلّع لكل يوم وتجعل لك هدفاً أو أهدافاً في الحياة تتطلّع للوصول إليها... لنبدأ الآن.

هناك طريقتان نعيش فيهما كبشر فيما يتعلق بالسعادة: **إما بإيجاد السعادة في داخلنا، أو بالبحث عنها خارجنا.** لكن فقط في داخلنا سنجد **السعادة الحقيقية**، فما سنجده خارجنا سيكون أغلبه **ألم أو لحظات بهجة أو رضا تكون مؤقتة المفعول.** لكن ما سنجده داخلنا هو **السعادة الدائمة**، كما تكلّمنا عنها في الفصل السابق. والآن سوف أشرح لكم الطريقتين بطريقة توضّح الفكرة أكثر.

الطريقة الأولى: نمط السعادة خارجنا (البحث عن السعادة)



تفسير دائرة نمط السعادة خارجنا (البحث عن السعادة):

هنا العادة يكون الإنسان مشغولاً لأنه وقع في فخ البحث عن السعادة، وأغلبنا كان هنا في يوم من الأيام، فعندما نقع في هذا الفخ يكون شغلنا الشاغل هو البحث عن السعادة، فلا نستطيع أن نعيش اللحظة أبداً، لأن هدفنا هو أن نضبط كل ما هو حولنا حتى نشعر بالسعادة، فنحن هنا «مشغولين» عن سعادتنا لأننا نحاول طوال الوقت أن نضبط كل ما حولنا حتى نستحق مقدار سعادة مساوي لجهدنا، فكأننا نقول مثلاً:

- لو ضُبط العمل وحصلت على الترقية سأشعر بالسعادة.
- لو أهلي وأصدقائي رضوا عني بالمقدار الذي يرضيهم سأشعر بالسعادة.
- سأفعل كل ما يريدون حتى يرضوا عني حتى لو كان على حساب نفسي.
- لو جمعت ما أريد من المال سأشعر بالسعادة.

• لو نجحت في الدراسة بالتقدير الذي أريده سأشعر بالسعادة.

• لو احترفت هواياتي ومارستها بشكل يومي سأشعر بالسعادة.

• لو حصلت على فارس الأحلام أو تزوجت سأشعر بالسعادة.

• لو اقتنيت السيارة الفارهة التي أريد سأشعر بالسعادة.

• لو نجح الحزب الذي أتبعه سأشعر بالسعادة.

• لو الطقس الذي أريد جاء سأشعر بالسعادة.

بشكل عام: لو حصلت على الظروف التي أريد سأشعر بالسعادة! هنا الإنسان هويته تعتمد على «تضبيط» ما حوله ليحصل على السعادة.

في هذا النمط حياة الإنسان هي ما حوله وليس هو!

وكأننا هنا **نؤجّل سعادتنا** حتى تتواق الظروف المناسبة لنشعر بالسعادة، ولو حصلت الأمور المناسبة سنشعر بالسعادة، وهذا يعني أن السعادة ليست قراراً نتخذه، بل هي ردة فعل لما يحدث حولنا.

وهنا تكون السعادة خارج أيدينا وتكون عشوائية بالكامل. وحتى لو حصلنا على ما نريد فلن تكون هذه سعادة حقيقية بل هي تسمّى بهجة ورضا كما شرحنا سابقاً ومفعولهم مؤقت.

فهنا نحن نعيش تحت شعار: **سأكون سعيداً عندما يحدث كذا كذا!**

أن من يعيش هذا النمط وكأنه يقول: إذا حصل كل ما أريد بالطريقة التي أريد سأشعر بالسعادة.

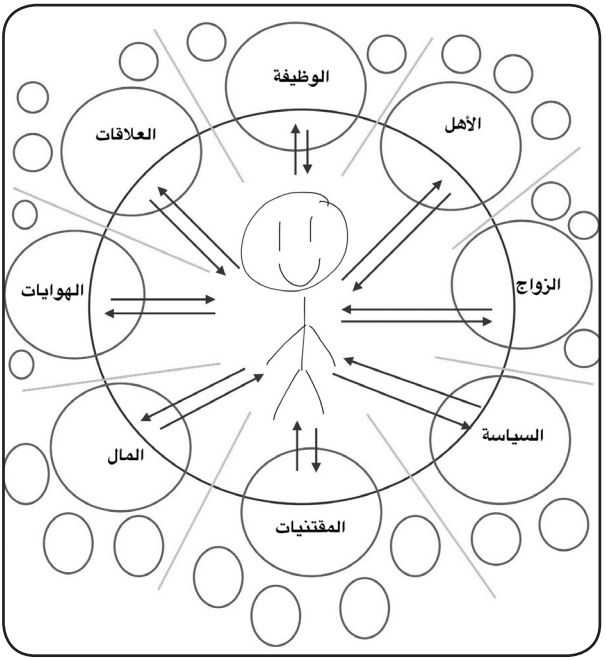
لذلك عادة من يعيش هذا النمط لن يحصل على السعادة الكبيرة لأنه مشغول عن سعادته بالبحث عنها.

ربما يحصل على بهجات معينة ذات مفعول قصير نتيجة حصوله على بعض الأشياء أو بعض ما يريد بعدها سيختفي مفعولها ليبحث مرة أخرى عن بهجات أخرى، وهنا نجد أعراضاً ناتجة عمّن يعيش هذا النمط مثل إدمان العمل وشراء الأشياء أو إدمان وسائل التواصل الاجتماعي للبحث عن اللايك والتعليقات أو حتى التدخّل في حياة الآخرين ومحاولات إبهار الآخرين والحصول على إعجابهم وغيرها من أعراض «**عدم السعادة**» حتى تتطور الأعراض إلى أمراض تكون نفسية ذات أعراض جسدية.

هذا النمط مكان البقاء فيه مؤلم ويجعلك دائماً مشغولاً عن حقيقتك وعن سعادتك الحقيقية.

لأن هويتك هنا هي كل ما حولك ما عدا أنت، هنا في هذا المكان أنت لست جزءاً من حياتك، بل أنت مشغول في حياتك.

الطريقة الثانية: نمط السعادة في داخلنا (اتباع السعادة)



في هذه الطريقة يكون الإنسان هو نفسه أساس حياته، وليست أحداث أو أشياء أو أشخاص، بل هو، يكون فكره مركزاً عليه هو شخصياً وقيمه التي تهمّه في حياته. ويلاقي إشباع هذه القيم في الأحداث والأشياء والأشخاص من حوله.

فبدلاً من أن يكون الشخص همّه الشاغل جعل كل ما خارجه تحت سيطرته، أو يكون هو تحت سيطرة كل ما حوله (الطريقة الأولى: البحث عن السعادة)، فهنا في الطريقة الثانية: **(اتباع السعادة)** الشخص يعلم

أنه يعيش أدواراً في حياته تشبع قيماً عنده مهما كانت هذه الأدوار، وبعد أن ينتهي من أداء الدور يرجع إلى نفسه. فالمهم فيما حوله هو الإشباع الذي يجده في القيمة التي تأتي نتيجة لعب الدور وليس الدور نفسه. ومن هنا يأتي فهم الحرية، فبما أنها القيمة هي المهم في الأمر فإننا يمكننا أن نجد أدواراً أخرى تشبع هذه القيمة.

تفسير دائرة نمط السعادة بداخلنا (اتباع السعادة):

• أنت أساس حياتك.

• الدوائر الكبيرة: تمثّل الدور الذي يمثّله الشخص ويشبع فيه قيمه الخاصة.

• الدوائر الصغيرة: بدائل وأدوار أخرى تشبع نفس القيمة.

مثال ١: في دائرة الوظيفة نجد أن الدور الذي يقوم به الشخص في الوظيفة العادية تعطي إشباعاً لقيمة، وعلى سبيل المثال لنفترض أن القيمة هنا الأمان والإنجاز، فهذه قيم رائعة من الممكن أن يجدها الشخص في الوظيفة، نفهم هنا أنها ليست الوظيفة بحد ذاتها هي المهمة، وإنما المهم فيها القيم التي تضيفها للشخص.

فالعادة أنا أسأل عملائي: بما أن هذه القيم مهمة جداً في حياتك، هل هناك أمور أخرى ممكن أن تفعلها أو حتى أعمال أخرى ممكن أن تقوم بها تشبع نفس القيم؟ هل من الممكن أن تجد عملاً خاصاً تقوم به يعطيك نفس هذه القيم ممكن أن ينمّي القيم مع الوقت لدرجة أنك لن تحتاج الوظيفة في المستقبل؟ هل هناك أدوار أخرى في حياتك إن عشتها

في حياتك تشبع نفس هذه القيم؟ ومن هنا يبدأ الإبحار للحرية.

مثال ٢: في دوائر الأهل والعلاقات نجد أن أدوار الشخص فيهم كثيرة، فمثلاً ممكن أن يمارس الشخص دور الأب أو الصديق أو الأخ أو الأم أو الأخت أو الصديقة أو الصديقة المفضله أو شخص يعرفه معرفة شخصية أو أي كان الدور، وإن هذا الدور الذي يمارسه الشخص يشبع لدى هذا الشخص قيمة معينة على سبيل المثال الحميمية أو الاهتمام أو الإخلاص، نجد هنا أنه ليس الشخص بحد ذاته هو ما يهمّنا في حياتنا، وإنما القيمة التي يشبعها فينا هي المهمة، فمثلاً لو أصبحت العلاقة لا تشبع هذه القيمة نجد أن العلاقة أصبحت كاهلاً ثقيلاً على الشخص نفسه بعكس لو كانت العلاقة تشبع القيمة فإنها تثري العلاقة.

المهم هنا هي **معرفه القيمة**، ومتى ما عرفناها فإننا يمكن أن نبحث عن مصادر أخرى من الممكن أن تشبع هذه القيمة.

ونقيس ذلك على كل الأدوار التي نعيشها في حياتنا. نحن متى ما عرفنا الأدوار التي نعيشها في حياتنا أنها أدوار، ولكنها ليست حقيقتنا. وهدف هذه الأدوار إشباع قيمنا التي تصنع حقيقتنا.

المعادلة كالتالي: نحدد الأدوار التي نمارسها في حياتنا ونفهم من خلالها ما القيمة التي يشبعها هذا الدور، ومتى ما عرفنا القيمة نبحث عن سلوكيات أخرى ومصادر أخرى من الممكن أن تشبع نفس القيمة.

ونكون هكذا تحررنا من وجود فقط مصدر واحد لإشباع القيمة مما ينتج عنه تعلّق غير صحي بهذا المصدر وحياة غير متناغمة على عكس لو

تحررنا من مصدر واحد وجعلنا هناك مجموعة مصادر حيث تكون من خلالها مشاعرنا متناغمة مع مصادر هذه القيم.

الآن بعد أن فهمنا ما سبق، ننطلق للتطبيق العملي لبرنامج تعلّم السعادة وكيف ننطلق من كوننا ننتظر السعادة إلى كوننا **نتبع ما يسعدنا.**

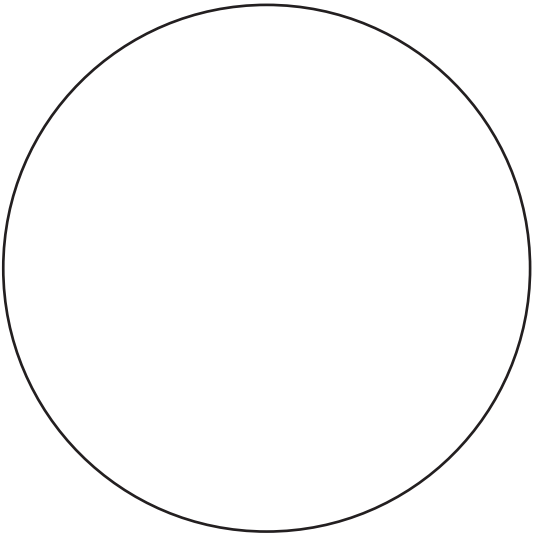
كوتشنج السعادة (الجانب العملي)

الخطوة الأولى: أين أنت اليوم من سعادتك؟

في هذه الخطوة سنستخدم طريقة توجيه (كوتشنج) باستخدام أداة تسمّى بدائرة الحياة. هدف هذه الخطوة هي أن تكون صادقاً مع نفسك بتحديد مدى سعادتك اليوم من جوانب حياتك المهمة. وبعدها ستقيّم مدى سعادتك بأرقام من صفر إلى ١٠، حيث إن صفر يعكس عدم رضا عن مدى سعادتك في هذا الجانب من حياتك، والرقم ١٠ يعكس رضاً كاملاً عن هذا الجانب في حياتك.

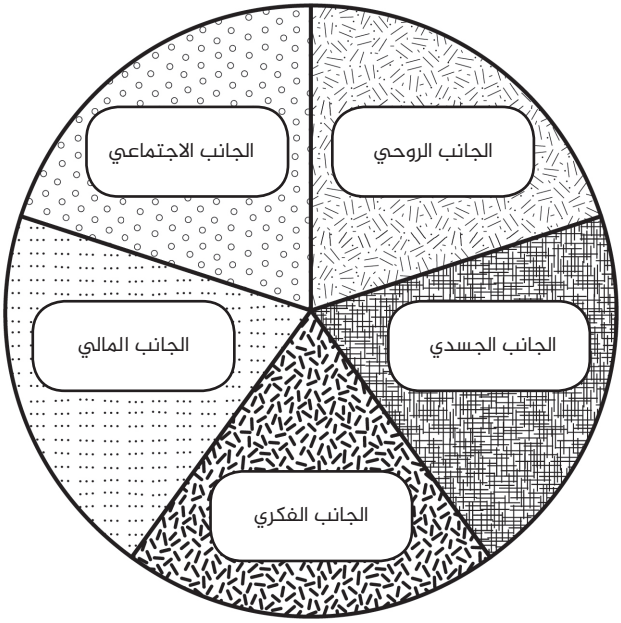
تفاصيل الخطوات كالتالي لهذا القسم:

(١) ارسم دائرة.

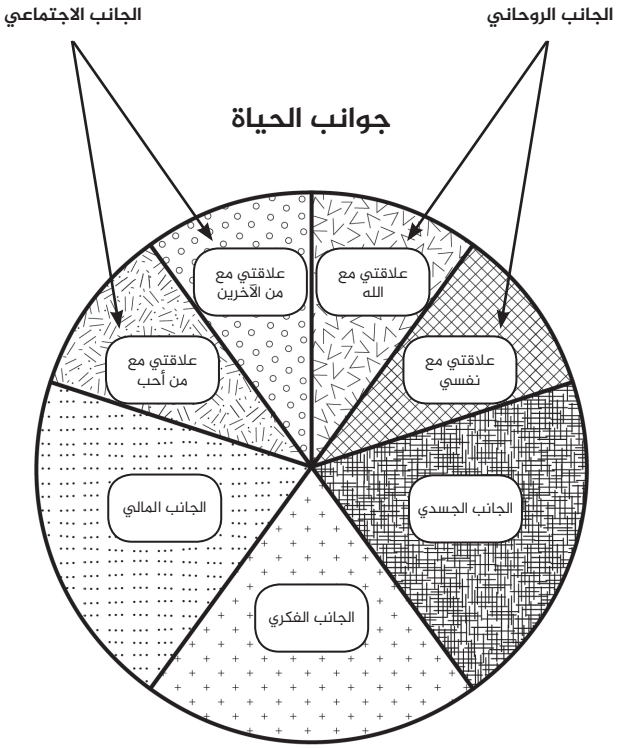


(٢) الآن قسّم الدائرة لجوانب حياتك المناسبة لك، لا توجد جوانب صحيحة وجوانب خاطئة، فقط قسّم الدائرة لجوانب حياتك التي تجدها مناسبة لك. على سبيل المثال، أنا أختار جوانب حياتنا التي وضعها الكاتب **ستيفن كوفي** والتي دائماً يتكلم عنها، مع تعديل بسيط مني عليها. المثال الذي سأضعه هو مجرد مثال بإمكانكم الأخذ به كما هو أو التعديل عليه أو وضع أقسام خاصة بكم بالكامل. لا توجد جوانب صحيحة أو جوانب خاطئة، فقط الجوانب التي تناسبكم أو لا تناسبكم.

جوانب الحياة



أنا استخدم جوانب الحياة التي اختارها **ستيفن كوفي** وهي: الجانب الروحاني، الجانب الاجتماعي، الجانب الفكري، الجانب الجسدي، الجانب المالي. إضافتي عليها هي أنني قسّمت الجانب الروحاني إلى قسمين: القسم الأول علاقتي مع الله سبحانه وتعالى، القسم الثاني: علاقتي مع نفسي. كما أنني قسمت الجانب الاجتماعي إلى قسمين أيضاً: علاقتي مع من أحب وعلاقتي مع الآخرين.



الآن أودّ أن أشرح معاني جوانب الحياة كما أراها في هذه الدائرة، والتي قد تساعدكم في اختيار جوانب الحياة الخاصة بكم، أو ربما تسهّل عليكم اختيارها أو التعديل على الدائرة الخاصة بي لتناسبكم.

١- الجانب الروحاني:

أ- علاقتك مع الله سبحانه وتعالى:

هي كيف ترى علاقتك مع الله سبحانه وتعالى، هل هي علاقة محبة؟ هل هي جيدة؟ هل هي علاقة خوف وهلع؟ هل هي فعّالة؟ كيف أرى نفسي من خلال الله سبحانه وتعالى؟ هل أرى أنه راضٍ عني؟ هل أشعر بوجود الله سبحانه وتعالى في حياتي؟ في هذا القسم من الجانب الروحاني يحتوي على كل ما له علاقة بكيف ترى الله سبحانه وتعالى وكيف تشعر أنه يراك؟ وهل تشعر به وتشعر بوجوده في حياتك؟ هل تشعر أنك وحيد أو هل تشعر أنه معك دائماً؟ هل تقيم الفرائض؟ وإن كنت تقيمها هل تقيمها خوفاً منه أو محبة فيه؟ أو ربما يكون الأمر خليطاً من الاثنين؟ هل تقيم النوافل؟ هل تؤدي أعمالاً تضيف لرصيد حسناتك؟ هل تعيش وحدك أو هل تعيش من خلال الله سبحانه وتعالى؟ دائماً أقول لعملائي في هذا الجانب: انظر لنفسك من خلال عيون خالق يحبك. هذا الجانب يتعلّق بكل ما هو له علاقة بكيف تشعر بعلاقتك مع خالقك.

ب- علاقتك مع نفسك:

هي ما مدى معرفتك لنفسك؟ هل تعرف نفسك جيدا؟ بمعنى هل تعرف من تريد أن تكون في حياتك؟ وماذا تريد أن تفعل في حياتك؟ إن كنت تعرف

ماذا تريد أن تكون وماذا تريد أن تفعل، هل أنت في الطريق الصحيح لتكون هذا الشخص لتتمكن من فعل ماذا تريد؟ هل تعرف ماذا تريد أن تضيف في هذه الحياة؟ وماذا تريد أن تحصل من هذه الحياة؟ هل تعرف ما قيمك في الحياة؟ ما الهدف الذي تعيش لأجله؟ هل تعرف ما غايتك من هذه الحياة؟ معرفتك لنفسك هي خطوة في الاتجاه الصحيح لتكون في طريق السعادة. هذا الجانب يتعلّق بكل ما له علاقة بفهمك لنفسك.

٢- الجانب الجسدي:

هو كل ما يتعلّق بصحتك الجسدية. صحتك وأكلك وفحوصاتك الجسدية، ونمط حياتك الجسدي وساعات نومك وممارستك للرياضة، ووزنك وشكل جسدك وهيئته وصحة أعضاء جسمك، واهتمامك بنظافتك وهيئة شعرك واظافرك وفمك وكل ما يتعلق بجسدك. هذا الجانب هو يتعلّق بكل ما هو مسؤول عن صحة جسدك وهيئته وشكله.

٣- الجانب المالي:

كل ما يتعلّق بمالك مثل: مبالغ موفّرة ودخل مادي ووظيفتك وعملك الجانبي وديونك وأقساطك واستثماراتك وعقاراتك ومصاريفك وأي مشاريع أخرى. هذا الجانب هو كل ما يتعلّق بما يدخل إليك من مال، وما يخرج منك من مال.

٤- الجانب الفكري:

هو كل ما يتعلّق بالإضافة والنهوض بفكرك، مثل: دراستك وشهاداتك وخبرات حياتك والطرق التي تثقّف بها نفسك من كتب قرأتها أو تقرأها

أو برامج ثقافية أو كتب مسموعة أو الندوات التي تحضرها أو الدورات التي تحضرها أو الشهادات الأكاديمية والاحترافية التي لديك أو تودّ الحصول عليها، ومن تخالط لتتعلم منهم وكيف تطوّر من فكرك. هذا الجانب يتعلّق بكل الطرق التي تنمّي فيها من معلوماتك وفكرك ومهاراتك وخبراتك.

٥- الجانب الاجتماعي:

أ- علاقتك مع من تحب:

هي علاقتك مع المقربين منك، ما مدى جودة هذه العلاقة وما إضافاتها لحياتك وماذا تضيف أنت للمقربين منك؟ المقربون بمعنى الذين تشعر معهم أنك أنت بدون أية تحفظات ولا أقنعة ولا رسميات. مثلاً: بعض أفراد العائلة مثل أمك أو أبوك أو إخوانك أو أخواتك أو ربما خليط منهم، أو ربما بعض أصدقائك المقربين أو ممن يقربون منك. هي كل علاقة تتّسم بالقرب الاجتماعي من قلبك ومشاعرك.

ب- علاقتك مع الآخرين:

هي كل علاقة خارج إطار المقربين، مثلاً: الالتزامات العائلية أو المعارف أو زملاء العمل أو أفراد العائلة التي تشوب العلاقة فيها صبغة رسمية، أو زبائن عملك، أو حتى بعض علاقات وسائل التواصل الاجتماعي. هذا النوع من العلاقات تكون كل علاقة خارج نطاق القرب الاجتماعي، وتكون أقرب للرسمية فيها.

(٣) بعد تقسيم الدائرة لجوانب حياتك، حدّد ما مستوى سعادتك «اليوم» من كل جانب اخترته. طريقة التحديد تكون باستخدام الأرقام بحيث تحدّد من كل جانب من جوانب دائرتك ما مدى سعادتك بهذا الجانب اليوم، ويكون باستخدام الأرقام من صفر إلى عشرة، بحيث يكون معنى الرقم صفر غير سعيد إطلاقاً والرقم عشرة يكون سعيد جداً.

مثال: لو نأخذ مثلاً الجانب الجسدي، ما مدى سعادتك فيه اليوم؟ تحدّد الرقم الذي تشعر فيه بمدى سعادتك اليوم من صفر إلى عشرة، فلنقل مثلاً: إنك اخترت الرقم خمسة. فهنا يكون مدى سعادتك اليوم من الجانب الجسدي في حياتك هو خمسة من عشرة.

(٤) بعد تحديد مدى سعادتك اليوم من جميع جوانب حياتك، قم بجمع ناتج أرقام جوانب حياتك كلها وقارنها بالعدد الكلي لجوانب حياتك.

مثال: لو استخدمت طريقتي في جوانب الحياة لكان عدد جوانب الحياة هو سبعة جوانب: الجانب الروحاني (علاقتك مع الله، علاقتك مع نفسك)، الجانب الجسدي، الجانب المالي، الجانب الفكري، الجانب الاجتماعي (علاقتك مع من تحب، علاقتك مع الاخرين). وهنا نحسب الرقم الكلي للسعادة الكلية الذي هو رقم عشرة ونضربها في عدد الجوانب. فالنتيجة هي ٧ جوانب ضرب العدد الكلي للسعادة من كل جانب الذي هو عشرة فالنتيجة الكلية للسعادة في حياتك ستكون ٧٠، و ١٠ الرقم الكلي للسعادة من كل جانب X ٧ جوانب لحياتك = ٧٠ وهو الرقم الكلي لسعادتك في ظل

الجوانب المذكورة.

الجدير بالذكر أن النظام الذي اقترحته هو مجرد مثال، فيمكننا مثلاً لو زدنا عدد الجوانب إلى عشرة جوانب لكان الرقم الكلي لسعادتك هو ١٠٠، ولو قللتها مثلاً إلى خمسة جوانب لكان العدد الكلي لسعادتك هو ٥٠ وهكذا. لا يوجد رقم ثابت لعدد الجوانب في الحياة، فهو يعتمد اعتماداً كلي على ما يناسبك أنت فنحن هنا نتكلّم عن حياتك. فقط عليك أن تفهم كيفية عمل المعادلة بعدها يمكنك صياغتها بما يناسبك أنت.

الآن بعد جمع الرقم الكلي لجوانب حياتك أريدك أن تجمع الرقم الجزئي لمدى سعادتك اليوم من كل جانب من جوانب حياتك وتقارنه بالرقم الكلي الذي سيعطيك انطباعاً عاماً عن أين أنت من سعادتك اليوم.

مثال: الآن هنا أنت تجمع الأرقام من الجوانب السبعة التي تحدّد مدى سعادتك اليوم فيها، ولو استخدمت طريقتي في جوانب الحياة التي هي سبعة جوانب المذكورة سابقاً لكنت ستجمع الأرقام التي تمثّل مدى سعادتك من كل جانب من الجوانب السابقة وتخرج الناتج الذي ستقارنه بالرقم الكلي الذي يمثّل السعادة الكلية من كل جانب. فلو أنت أخذت النواتج التالية من كل جانب:

- علاقتك مع الله: ٦ من ١٠.
- علاقتك مع نفسك: ٧ من ١٠.
- الجانب الجسدي: ٥ من ١٠.
- الجانب المالي: ٨ من ١٠.
- الجانب الفكري: ٤ من ١٠.

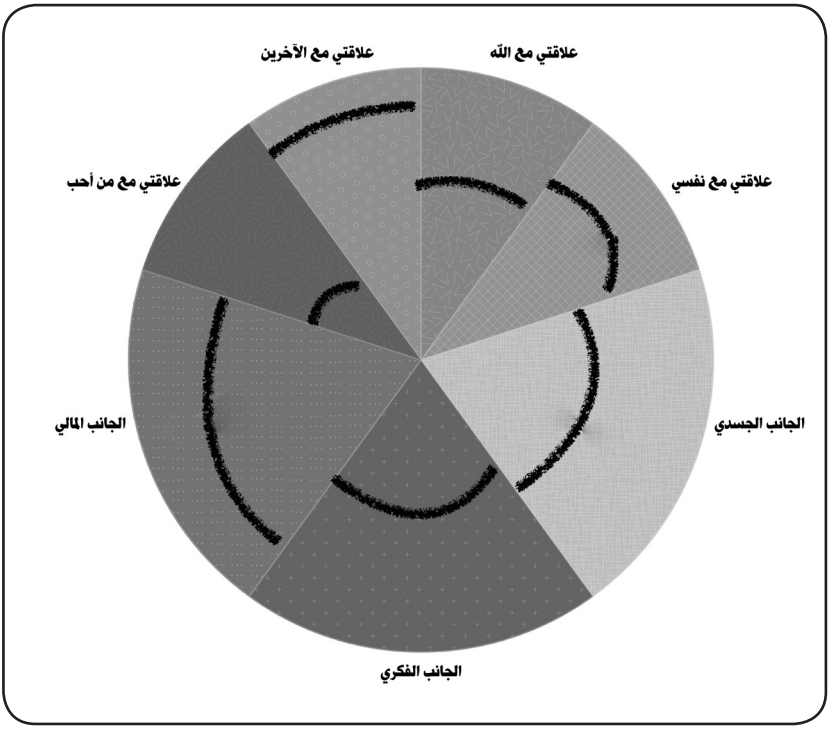
• علاقتك مع من تحب : ٢ من ١٠.

• علاقتك مع الاخرين: ٩ من ١٠.

الآن تجمع النواتج: ٤١ الناتج الجزئي من ٧٠ الناتج الكلي. مما يعني مئوياً مقدار سعادتك من حياتك بشكل عام هو ٧١٪.

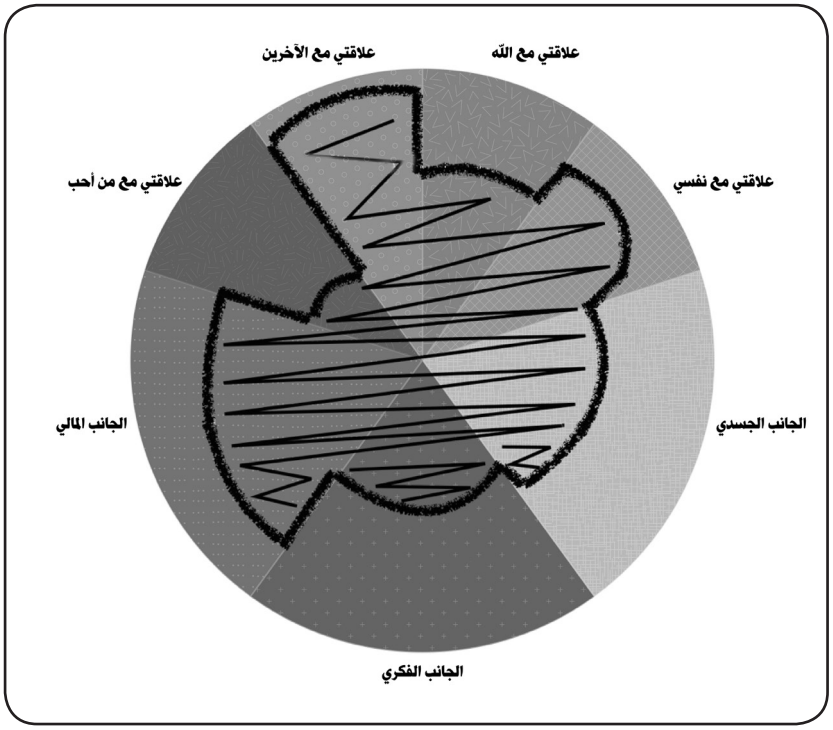
الجدير بالذكر هنا أن هذا الموضوع هو ليس مسابقة، لا توجد أرقام صائبة وأرقام خاطئة، بل هذه الطريقة هي مجرد وسيلة لمعرفة أين نحن الآن؟، لأننا سنقرر معاً الآن أين نريد أن نكون بعد سنة؟

بعد ذلك ننقل هذه الأرقام إلى رسمة الدائرة، بأن نضع خطوطاً بمكان تقريبي يعكس الرقم الذي اخترناه بالجزء المخصص لذلك الجانب. انظر للمثال في الصورة.



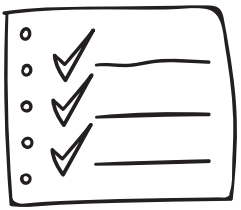
بعد ذلك نوصّل الخطوط كما هو موضّح بالرسمة ونلوّنه، كلما نتج لنا الشكل النهائي أقرب للدائرة يعني أن جوانب حياتنا متناغمة أكثر، وكلّما كان حجم الشكل أكبر بالشكل العام يتبيّن لنا أننا سعداء أكثر بتقييمنا، وكلّما كان الرقم بالجانب المعيّن المحدّد كبيراً كلما يعكس هذا في رأينا سعادة أكبر بهذا الجانب.

بعد توصيل الخطوط كما هو موضّح في الرسمة التالية يتبيّن لنا أن الشكل الظاهر غير متناغم بتاتاً في هذا المثال، وهذا أمر دارج بالنسبة لمستوى سعادتنا اليوم. هذا المثال هو رسم تقريبي للمثال السابق هو يوضّح لك أين أنت اليوم من سعادتك المهم الآن فقط أن نحدد أين نحن الآن من سعادتنا،



الهدف هنا من هذا التمرين هو أن نحصل على وضوح شامل أين نحن الآن من سعادتنا اليوم وفي هذا المثال يتبيّن لنا أن الشكل الظاهر غير متناغم، وأن هناك جوانب الرقم الذي يعكس السعادة فيها كبير، وهناك جوانب الرقم الذي يعكس السعادة منخفض، وهذا يبيّن عدم تناغم حالي وأيضاً هذا أمر دارج.

وهذا المثال هو رسم تقريبي ويوضح لك أين أنت اليوم من سعادتك على أرقام المثال المستخدم. البعض قد يشعر بالقلق من الشكل العام لكن هذا ليس مهماً، المهم الآن فقط أن نحدّد أين نحن الآن من سعادتنا بعد ذلك ننتقل للخطوة التالية: أين نريد أن نكون بعد سنة من الآن؟!



الخطوة الثانية: نريد أن نعلم أين تريد أن تكون بعد سنة من الآن؟!

في نفس الدائرة التي رسمتها (أو في دائرة أخرى، كما يناسبك) حدد مدى الأرقام التي تعكس مدى السعادة التي تريد أن تكون فيها في كل جانب من جوانب حياتك بعد سنة من الآن، بشرط أن تختار أرقاماً تعكس مستوى سعادة تشعر أنه ممكن التحقيق خلال سنة. تذكّر أننا نتكلم عن سنة من اليوم، فقط اختر الرقم الذي تشعر أنه مناسب لك، والذي يعكس مستوى السعادة الذي يمكنك أن تحصل عليه خلال سنة من اليوم.

لا تستعجل بأن تجعل الدائرة كاملة ومتناغمة بشكل كبير خلال سنة، فتذكّر أن هذا التمرين يشمل خطوات حتى خمس سنوات تمتد من اليوم.

الآن لنرجع إلى هذه الخطوة، الأرقام السابقة لمؤشر سعادتك اليوم لكل قسم هي كالتالي:

- علاقتك مع الله: ٦ من ١٠.
- علاقتك مع نفسك: ٧ من ١٠.
- الجانب الجسدي: ٥ من ١٠.
- الجانب المالي: ٨ من ١٠.
- الجانب الفكري: ٤ من ١٠.
- علاقتك مع من تحب : ٢ من ١٠.
- علاقتك مع الآخرين: ٩ من ١٠.

الآن لنبدأ خطوات هذا الجزء من التمرين:

أولاً: حدّد مدى السعادة التي تريد أن تشعر بها في كل قسم من أقسام حياتك بعد سنة من الآن... مثلاً:

مدى سعادتك في:

- **علاقتك مع الله حالياً هي:** ٦ من ١٠ كم تريدها أن تكون؟
- **علاقتك مع نفسك حالياً هي:** ٧ من ١٠ كم تريدها أن تكون؟
- **الجانب الجسدي حالياً هي:** ٥ من ١٠ كم تريدها أن تكون؟
- **الجانب المالي حالياً هي:** ٨ من ١٠ كم تريدها أن تكون؟
- **الجانب الفكري حالياً هي:** ٤ من ١٠ كم تريدها أن تكون؟
- **علاقتك مع من تحب حالياً هي:** ٢ من ١٠ كم تريدها أن تكون؟
- **علاقتك مع الآخرين حالياً هي:** ٩ من ١٠ كم تريدها أن تكون؟

وهذا تطبيق للمثال المستخدم في هذا التمرين، يمكنك تطبيق نفس أسلوب هذه الخطوة بالجوانب التي أنت اخترتها كما شرحت لك سابقاً.

الآن حدد الأرقام التي تعكس مدى السعادة التي تريد الوصول إليها بعد سنة من الآن، ويمكنك أن تزيد الرقم في الجوانب الخاصة في حياتك أو أن تحافظ على مستواه في الجوانب التي تريد أن تحافظ عليها. كما يمكنك أن تضيف أو تزيل جانباً من حياتك كما تراه مناسباً لك.

تذكر: **هذه حياتك، وأنت أخبر شخص فيها.**

لنكمل بالمثال المستخدم في هذا التمرين كم تريد الأرقام أن تكون بعد سنة:

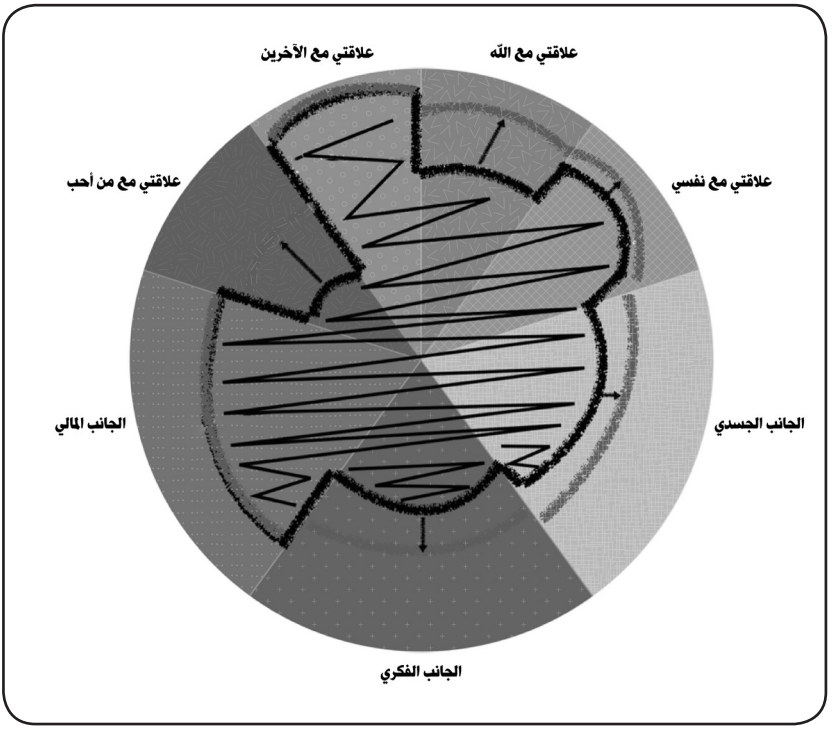
- **جانب علاقتك مع الله حالياً هي:** ٦ من ١٠ —> ٨ من ١٠
- **جانب علاقتك مع نفسك حالياً هي:** ٧ من ١٠ —> ٨ من ١٠
- **الجانب الجسدي حالياً هي:** ٥ من ١٠ —> ٧ من ١٠
- **الجانب المالي حالياً هي:** ٨ من ١٠ —> ٨ من ١٠
- **الجانب الفكري حالياً هي:** ٤ من ١٠ —> ٦ من ١٠
- **جانب علاقتك مع من تحب حالياً هي:** ٢ من ١٠ —> ٦ من ١٠
- **جانب علاقتك مع الآخرين حالياً هي:** ٩ من ١٠—> ٩ من ١٠

الآن جمّع النتائج مثلما فعلنا في السابق لرقم سعادتك بعد سنة من اليوم:

- **علاقتك مع الله:** ٨ من ١٠
- **علاقتك مع نفسك:** ٨ من ١٠
- **الجانب الجسدي:** ٧ من ١٠
- **الجانب المالي:** ٨ من ١٠
- **الجانب الفكري:** ٦ من ١٠
- **علاقتك مع من تحب :** ٦ من ١٠
- **علاقتك مع الآخرين:** ٩ من ١٠

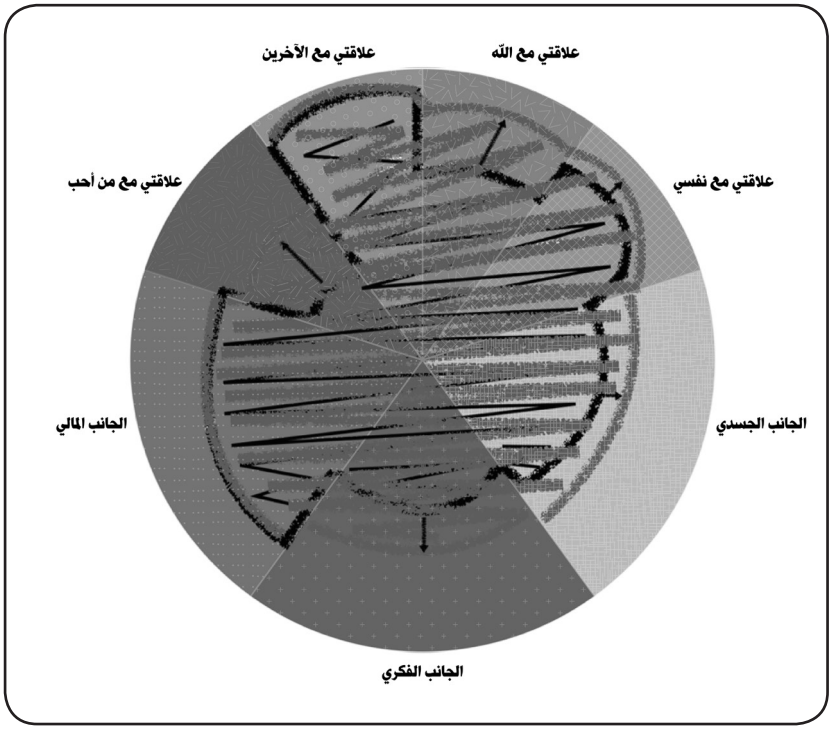
الناتج الآن هو: ٥٢ من ٧٠ مما يعني أن نسبة سعادتك يفترض أن تكون بعد سنة من اليوم بشكل عام بمعدل ٨٢٪ مرتفعة عن اليوم الذي هو بشكل عام ٧١٪.

الآن نحاول أن نرى تأثير الأرقام التي تعكس سعادتنا على رسمة الدائرة:



نلاحظ هنا أن هناك نمواً في أغلب جوانب حياتنا فيما يتعلّق بسعادتنا في جوانب حياتنا، مع الثبات في الجانبين المالي والعلاقات مع الآخرين. نلاحظ هنا أيضاً أنه من أول سنة بدأ يحدث هناك تناغم بالشكل الدائري.

بعد ذلك نقوم بتوصيل خطوط نمو الدائرة مثلما فعلنا أول مرة، وكما سنرى في المثال أمامنا أن الدائرة بدأت تتضح أكثر.



بعد أن حدّدنا أين نريد مستوى سعادتنا أن يكون خلال سنة من الآن، نتجه للخطوة التالية المهمة جداً:

في جوانب حياتك كلها، سواء التي زادت سعادتها أو التي حافظت على مستوى سعادتها، وفي المثال المستخدم هم ٧ جوانب، حدّد لي ٣ سلوكيات في كل جانب إن مارستها ستزيد نسبة سعادتك إلى الرقم الذي حدّدته أنت أو ستحافظ على مستوى السعادة الذي أنت محدده.

مثال:

اكتب ثلاثة أمور/أهداف إن مارستها ستزيد من مدى سعادتك في جانب علاقتك مع الله بعد سنة من الآن إلى ٨ من ١٠:

١- .....

٢- .....

٣- .....

اكتب ثلاثة أمور/أهداف إن مارستها ستزيد من مدى سعادتك في جانب علاقتك مع نفسك بعد سنة من الآن إلى ٨ من ١٠:

١- .....

٢- .....

٣- .....

اكتب ثلاثة أمور/أهداف إن مارستها ستزيد من مدى سعادتك في الجانب الجسدي بعد سنة من الآن إلى ٧ من ١٠:

١- .....

٢- .....

٣- .....

اكتب ثلاثة أمور/أهداف إن مارستها ستحافظ على مدى سعادتك في الجانب المالي بعد سنة أن تظل كما هي ٨ من ١٠:

١- .....

٢- .....

٣- .....

اكتب ثلاثة أمور/أهداف إن مارستها ستزيد من مدى سعادتك في الجانب الفكري بعد سنة من الآن إلى ٦ من ١٠:

١- .....

٢- .....

٣- .....

اكتب ثلاثة أمور/أهداف إن مارستها ستزيد من مدى سعادتك في جانب علاقتك مع من تحب بعد سنة من الآن إلى ٦ من ١٠:

١- .....

٢- .....

٣- .....

اكتب ثلاثة أمور/أهداف إن مارستها ستحافظ على مدى سعادتك في جانب علاقتك مع الآخرين بعد سنة أن تظل كما هي ٩ من ١٠:

١- .....

٢- .....

٣- .....

إذن هنا مجموع الأمور/الأهداف سيساوي ٣ أمور/أهداف من كل جانب X عدد الجوانب.

وفي هذا المثال سوف تذكر ٣ أمور/أهداف تمارسها في كل جانب من جوانب حياتك X عدد جوانب حياتك التي عددها ٧ = ٢١ أمراً تمارسه/هدف تمارسه سيساهمون بزيادة سعادتك من الرقم الحالي إلى الرقم الذي اخترته لنفسك خلال سنة.

هناك شرط، وهو أن تخضع الأهداف والأمور التي تمارسها للتالي:

١- تتم صياغة الهدف بشكل إيجابي وتكتب ما تريده:

بمعنى أن تكتب ما تريده وليس ما لا تريده. وأن تكتب هدفك بشكل إيجابي. بدلاً من أن تكتب على سبيل المثال: أريد أن لا أكون سميناً، تكتبه: أريد أن أصل للوزن الذي أريده وهو كذا وكذا خلال كذا (وقت من الزمن). بدلاً من أن تكتب: لا أريد أن أكون فقيراً، تكتب: أريد أن أملك المبلغ الفلاني في البنك خلال كذا (وقت من الزمن).

٢- تعتمد على الشخص نفسه لتحقيقها:

بمعنى أن تحقيقك لهدفك يعتمد عليك أنت فقط وليس بيئتك أو غيرك، بمعنى إن حققته كان بسببك، وإن لم تحققه فهذا أيضاً بسببك. اختر أهدافك بحيث تعتمد عليك أنت فقط لتحقيقها وليس الظروف.

٣- إمكانية معرفة إن كنت قد اقتربت من الهدف أو ابتعدت عنه:

اجعل هدفك قابلاً للقياس وقابلاً لمعرفة إن كنت قد اقتربت من تحقيقه أم لا. فمثلاً: إن كان هدفك أن تجمع ١٠٠٠ دينار بالبنك خلال سنة، فإن كنت في الشهر الثامن قبل انقضاء السنة وجمعت ٩٠٠ دينار فهذا يعني أنك اقتربت جداً، أما إن كنت قد جمعت فقط ٤٠٠ دينار ووصلت للشهر الثامن من السنة فهذا يعني أنك قد ابتعدت قليلاً عن تحقيق الهدف وعليك أخذ خطوات أخرى لتحقيق الهدف غير تلك التي تمارسها حالياً.

٤- أن يشعرك تحقيق الهدف ونتائجه بشعور إيجابي:

فسيولوجياً جسم الإنسان يجعلك تستمتع جداً عند اقتراب تحقيق أي هدف، لذلك عليك اختيار أهداف تشعرك تحقيقها أو المضي فيها والاقتراب منها وتحقيقها بالسعادة فتكون أهدافاً شيقة لك.

٥- مكتوب ومجدول وله وقت معين:

اجعل أهدافك مجدولة ولها وقت معين لتحقيقها ومتى تبدأ فيها، فهناك اهداف ممكن تبدأ فيها الآن وهناك أهداف يمكنك البدء بها لاحقاً. سنتكفّل بهذه الخطوة في الخطوات الأخيرة من هذا التمرين معاً.

٦- يكون لأجلك أنت:

احرص على أن يكون تحقيق أهدافك لأجلك أنت، وليس لأجل الآخرين. وسأكون جريئاً أكثر: ليس لأجل أي أحد غيرك مهما كان. ليس لأجل أهلك أو أبنائك أو زوجك أو زوجتك أو أمك أو أبيك. اجعل أهدافك لك أنت فقط. ومن خلال تحقيقها ستزيد نسبة سعادتك، حينها يمكنك أن تهدي سعادتك لكل من تحب وتشاركهم إياها.

الآن وعلى ضوء كل ما سبق، خذ وقتك واكتب أهدافك التي ستساعدك للوصول لسعادتك خلال سنة من اليوم.

الآن وبعد أن كتبت أهدافك بالشروط المذكورة ننتقل للخطوة التالية وهي إجابة ما يسمّى بتوجيه الاسئلة الأربعة. وهذا أسلوب كوتشنج متطور يختص بإجابة أربعة أسئلة تساهم إجاباتها في تحديد سلوكيات تساعدك على تحقيق الأهداف السابقة وتأثير إجابات الأسئلة الأربعة يؤثر على أهدافك ككل بشكل كبير جداً. جاوب الأسئلة التالية:

السؤال الأول: ما السلوكيات التي لا تمارسها في حياتك حالياً، وإن مارستها سيساهم هذا في تحقيق أهدافك؟

هذا السؤال يجعلك تفكر في سلوكيات مفيدة لتحقيق أهدافك أنت حالياً لا تمارسها، قد تكون مارستها في الماضي وتوقفت عنها أو لم تمارسها أبداً من قبل، ولكن لديك فكرة عنها، إن مارست مثل هذه السلوكيات سيساهم هذا في تحقيق أهدافك. اذكر ٤ سلوكيات.

١-

٢-

٣-

٤-

السؤال الثاني: ما السلوكيات التي تمارسها الآن في حياتك، وإن توقفت عن ممارستها سيساهم هذا في تحقيق أهدافك؟

هذا السؤال يهدف لمعرفة السلوكيات التي تمارسها أنت حالياً ويجب أن توقفها، وإن توقفت عنها سيساهم هذا في تحقيق أهدافك. اذكر ٤ سلوكيات.

١-

٢-

٣-

٤-

السؤال الثالث: ما السلوكيات التي تمارسها الآن في حياتك، وإن مارستها أكثر سيساهم هذا في تحقيق أهدافك؟

هذا السؤال يهدف لمعرفة السلوكيات التي تمارسها حالياً ويستحب أن تمارسها أكثر في حياتك، وكلما مارستها أكثر كلّما ساهم هذا في تحقيق أهدافك أكثر. اذكر ٤ سلوكيات.

١-

٢-

٣-

٤-

السؤال الرابع: ما السلوكيات التي تمارسها الآن بحياتك، وإن مارستها أقل سيساهم هذا في تحقيق أهدافك؟

هذا السؤال يهدف لمعرفة السلوكيات التي تمارسها حالياً ويُفضّل أن تمارسها أقل في حياتك، وكلّما مارستها أقل كلّما ساهم هذا في تحقيق أهدافك أكثر. اذكر ٤ سلوكيات.

١-

٢-

٣-

٤-

ملحوظة عن التمرين ككل:

هنا قد تتساءل: هل يجب أن يكون عدد الأمور/الاهداف ٣ في كل جانب من جوانب حياتي؟ هل يجب أن يكون عدد السلوكيات في الأسئلة الأربعة ٤ سلوكيات؟ طبعاً لا، فهذا الأمر راجع لك، سأكون سعيداً لو التزمت بأرقامي لكن لن يضر أن تقللها أو تزيدها، فأنت من يقرر الرقم المناسب لك، اجعلها أرقاماً تقتنع بها أنت. ومن خبرتي خلال دوراتي والتعامل مع عملائي تبيّن لي أن الأرقام التي اقترحتها مناسبة، لكنك أنت من يقرر ما يناسبك أفضل مني. في جميع الاحوال إن التزمت بالتمرين فستجد فائدة عظيمة توجهك نحو سعادتك.

الآن بعد التزامك بإجابة كل أسئلة التمارين السابقة، يجب أن يكون لديك وضوح أكثر لحياتك بعد سنة من الآن وما المهم بالنسبة لك وما عليك فعله، الآن لنكمل المشوار معاً.

يجب الآن أن نضع خطة لك بمتى تبدأ مشوار سعادتك.

لنصنع لك جدولاً معاً!

الجدول هذا هو خطة عملك لسنتك القادمة وسيكون مشكلاً من ثلاثة عواميد، عامود يحتوي على كلمة (ماذا)، وعامود يحتوي على كلمة (متى)، وعامود يحتوي على كلمة (من) وشرحهم كالتالي:

الجانب	ماذا	متى	من
تضع في هذا العامود جانب أهداف حياتك.	تضع في هذا العمود أهداف حياتك في الجوانب امام الجوانب التي اخترتها.	تضع في هذا العمود أمام كل هدف التاريخ الذي ستبدأ فيه لتحققه.	أهدافك مسئوليتك بالكامل، هنا فقط تذكر مواردك التي ستساعدك لتحقيق أهدافك، ممكن أن يكونوا أشخاص مثل شركاء أو اصدقاء أو معلمين أو أشياء مثل كتب أو دورات أو فيديوهات تعليمية من أي مكان.

مثلا لتطبيق مثالنا خذ التالي:

الجانب	ماذا	متى	من
علاقتك مع الله	الأهداف -١ -٢ -٣	ضع التاريخ الذي ستبدأ فيه كل هدف امام كل هدف	هدفك مسئوليتك، بالاضافة إلى نفسك اذكر من سيساعدك في تحقيق كل هدف على حدة وما هي مواردك لتحقيقه.
علاقتك مع نفسك	الأهداف -١ -٢ -٣		
الجانب الجسدي	الأهداف -١ -٢ -٣		
الجانب المالي	الأهداف -١ -٢ -٣		
الجانب الفكري	الأهداف -١ -٢ -٣		
علاقتك مع من تحب	الأهداف -١ -٢ -٣		
علاقتك مع الآخرين	الأهداف -١ -٢ -٣		

الآن هنا أنت لديك خطة عمل تبيّن لك ما المهم في حياتك لمدة سنة كاملة.

ألقي نظرة على هذه القائمة يومياً بعد إنهائها سواء بطريقتي من ناحية الجوانب المختارة أو بوضع جوانبك أنت. المهم أن تعرف متى ستبدأ وبأي هدف وكيف ستحققه وما الموارد المتاحة لك لتساعدك في تحقيقه؟

الخطوة الأخيرة لهذه السنة: اصنع لنفسك كرت سعادة!

ما هو كرت السعادة؟ هو كرت يُباع في كل المكتبات، يسمّى كرت ٣ X ٥ أريدك أن تكتب فية أهدافك التي هي موجودة في القائمة السابقة، أو ما هو مختصر عنها وتضع هذا الكرت في كل مكان في منزلك أو شقتك أو غرفتك وتحمله معك أينما تذهب بحيث يمكنك أن تراه يومياً على الأقل خمسين مرة. لماذا هذا كله؟ لأنني أريد أن أبرمج عقلك اللاواعي على أن يركّز على ما تريده أنت يومياً حتى يصبح سلوك في اللاوعي. ضع هذا الكرت في مرآة الحمام وفي غرفة المعيشة إن استطعت وفي غرفة التبديل الخاصة بك وفي حقيبتك وفي سيارتك وفي كل مكان تتواجد فيه!

بعض عملائي جعلوه في إطار صور ووضعوها بجوار فراشهم، وبعضهم وضعوه على طاولة الطعام، بل إن بعضهم وضعوه بداخل إطار صور في مكاتبهم في مكان عملهم! كن مبتكراً وافعل ما تراه مناسباً لك وما يسعدك. اعتبرها لعبة، أريدك أن ترى هذا الكرت يومياً على الأقل ٥٠ مرة. عن نفسي، أنا أضع الكرت الخاص بي بجوار فراشي، وفي حقيبتي أينما أذهب للعمل أو للنادي وأثبته على ثلاجتي بالمغناطيس وأضعه على مرآة غرفة ملابسي. بإمكانك أن تصنع منه نسخاً وتضعه في كل مكان! إن كنت تخشى سخرية الآخرين منك أو تساؤلهم إن كنت في حالة عقلية سليمة

فقط ضعه في مكانك الخاص بك، المهم بالنسبة لي أن تراه يومياً ٥٠ مرة على الأقل. أنصحك بأن تجلّد نسخ الكرت بجلاد بلاستيكي حتى لا يهترئ. يمكنك نسخ هذا الكرت في جهاز الكمبيوتر الخاص بك كما هو مبين بالصورة وبعدها طباعة أي عدد تريد منه.

هذا هو كرت المثال المستخدم بالتمرين.

أهداف جانب علاقتك مع الله: ١- ٢- ٣-	أهداف جانب علاقتك مع نفسك: ١- ٢- ٣-	أهداف الجانب الجسدي: ١- ٢- ٣-
	أهداف الجانب المالي: ١- ٢- ٣-	
أهداف الجانب الفكري: ١- ٢- ٣-	أهداف جانب علاقتك مع من تحب: ١- ٢- ٣-	أهداف جانب علاقتك مع الآخرين: ١- ٢- ٣-

الخطوة الثالثة: لنعمل معاً على استراتيجية لسعادتك لمدة خمس سنوات من اليوم!

الآن أنت وضعت لك خطة كاملة لإنشاء سعادتك لمدة سنة كاملة، الآن لنعمل على تحديد توجّه سعادتك للسنوات الخمس القادمة. الأمر بسيط جداً فسنستخدم دوائر جوانب حياتك لتحديد توجه واستراتيجية مستقبلك لمدة ثلاث سنوات من اليوم وأيضاً خمس سنوات من اليوم.

ما الفرق بين الخطة والاستراتيجية؟

ببساطة، الخطة هي ما صنعناه من خطوات مفصّلة للسنة الأولى من هذا التمرين. أما الاستراتيجية فهي بمثابة صنع بوصلة لك لتحديد توجّه فكرك نحو ما هو مهم في حياتك. وهذا ما سنفعله معاً هنا.

دائرة سنتك الثالثة من اليوم:

باستخدام الرسمة الحالية من التمرين السابق سنحدّد معاً أين نريد أن نتوجّه معاً إلى السنة الثالثة من اليوم، فالخطوة الأولى إذا هي أن تحدد أرقام مدى السعادة التي تود أن تصل إليها بعد ٣ سنوات من اليوم في كل جانب من جوانب حياتك. لنكمل بنفس المثال. مدى سعادتك في:

- **جانب علاقتك مع الله:**

بعد سنة من الآن هو ٨ من ١٠ وبعد ٣ سنوات —> ٩ من ١٠.

- **جانب علاقتك مع نفسك:**

بعد سنة من الآن ٨ من ١٠ وبعد ٣ سنوات —> ٩ من ١٠.

• الجانب الجسدي:

بعد سنة من الآن ٧ من ١٠ وبعد ٣ سنوات —> ٨ من ١٠.

• الجانب المالي:

بعد سنة إن ظلت كما هي ٨ من ١٠ وبعد ٣ سنوات—> ٩ من ١٠.

• الجانب الفكري:

بعد سنة من الآن ٦ من ١٠ وبعد ٣ سنوات—> ٧ من ١٠.

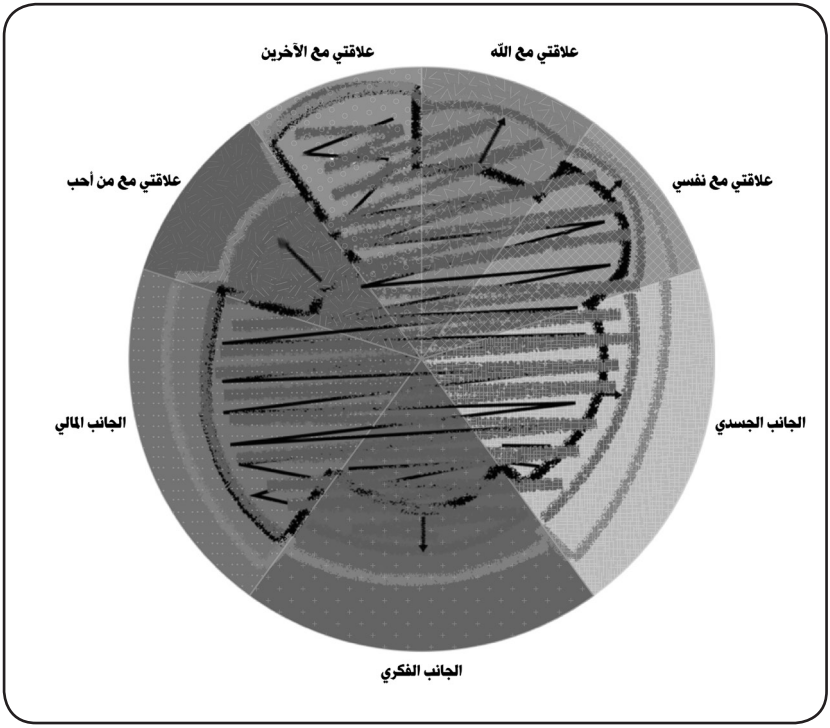
• جانب علاقتك مع من تحب:

بعد سنة من الآن ٦ من ١٠ وبعد ٣ سنوات —> ٧ من ١٠.

• جانب علاقتك مع الآخرين:

بعد سنة أن تظل كما هي ٩ من ١٠ وبعد ٣ سنوات—> ٩ من ١٠

الآن نحاول أن نرى هذا التأثير في الدائرة:



كما نرى معاً، أن التأثير على الدائرة واضح، حيث نرى النمو الذي يمثل توجهنا لثلاث سنوات من اليوم فإن التناغم زاد، وأصبح الشكل العام أكثر دائرياً، وهذا التوجّه في المثال المستخدم هو ما يحدّد توجّه تفكيرنا للمستقبل وكأننا نقول لأنفسنا: هكذا نريد أن نكون بعد ثلاث سنوات، ونضع هذا الموضوع باعتبارنا من اليوم.

ملحوظات:

- بإمكاننا أن نضيف أي جانب على الدائرة ونحدّد مدى سعادتنا فيها بعد ٣ سنوات من اليوم.

- بإمكاننا أن نزيل أو نستبدل أي جانب نريد في دائرتنا فهذه حياتنا ونحن أحرار فيما نفعله فيها.

- لا توجد خطة مثلما فعلنا للسنة الأولى فهذه مجرد استراتيجية توضح لنا توجهنا أين نريد أن نكون بعد ٣ سنوات من اليوم.

الآن لننطلق إلى دائرة السنة الخامسة من اليوم:

سنحدّد معاً أين نريد أن نتوجّه معاً إلى السنة الخامسة من اليوم. المطلوب منك هو أن تحدد أرقام مدى السعادة التي تود أن تصل إليها بعد ٥ سنوات من اليوم في كل جانب من جوانب حياتك. لنكمل بنفس المثال مدى سعادتك في:

• جانب علاقتك مع الله

بعد ٣ سنوات من اليوم هو ٩ من ١٠ وبعد ٥ سنوات —> ٩.٥ من ١٠

• جانب علاقتك مع نفسك

بعد ٣ سنوات من اليوم هو ٩ من ١٠ وبعد ٥ سنوات —> ١٠ من ١٠

• الجانب الجسدي

بعد ٣ سنوات من اليوم ٨ من ١٠ وبعد ٥ سنوات —> ٩ من ١٠

• الجانب المالي

بعد ٣ سنوات من اليوم ٩ من ١٠ وبعد ٥ سنوات —> ٩ من ١٠

• الجانب الفكري

بعد ٣ سنوات من اليوم ٧ من ١٠وبعد ٥ سنوات —> ٨.٥ من ١٠

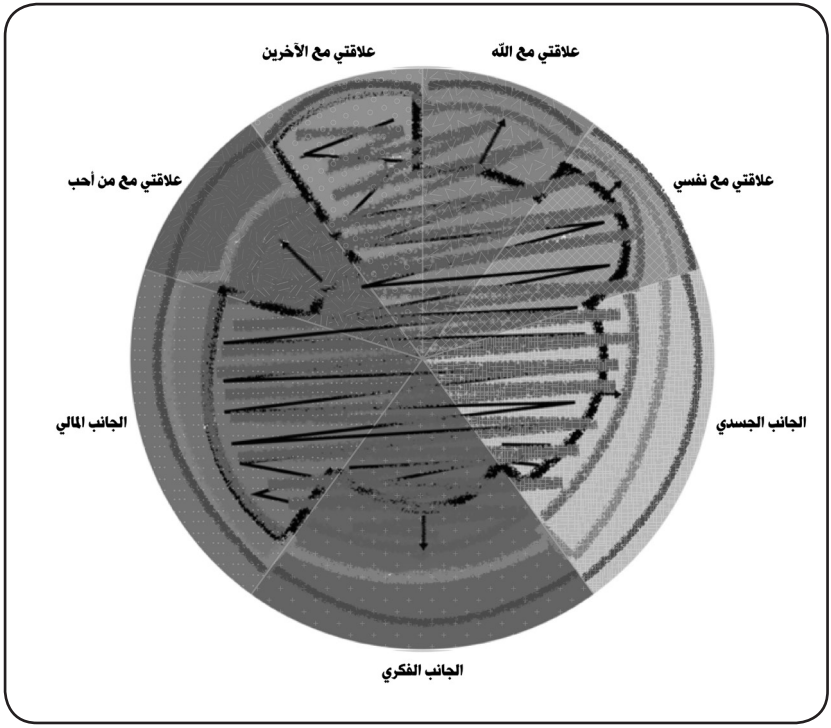
• جانب علاقتك مع من تحب

بعد ٣ سنوات من اليوم ٧ من ١٠ وبعد ٥ سنوات —> ٩ من ١٠

• جانب علاقتك مع الآخرين

بعد ٣ سنوات من اليوم ٩ من ١٠ وبعد ٥ سنوات—> ٩ من ١٠

الآن نحاول أن نرى هذا التأثير في الدائرة:



النتيجة:

نرى هنا التأثير النهائي في السنة الخامسة أن الدائرة أصبحت تقريباً متكاملة من جميع جوانب الحياة المهمة التي حدّدها الشخص نفسه. كما نرى معاً أن التأثير على الدائرة واضح، نرى أين كنا اليوم، أين سنكون بعد سنة من اليوم ولدينا خطة كاملة لذلك، بعدها نحدّد استراتيجية توجّه فكرنا لأين نريد أن نكون بعد ثلاث سنوات من اليوم ونجد أن التناغم زاد بجوانب حياتنا الرئيسة وأصبح الشكل العام أكثر دائرياً، ونرى بعدها نفس التأثير في السنة الخامسة من اليوم وهذا التوجّه في المثال المستخدم هو ما يحدّد توجّه تفكيرنا للمستقبل وكأننا نقول لأنفسنا: هكذا نريد أن نكون بعد ثلاث سنوات، وبعد خمس سنوات من اليوم ونضع هذا الموضوع باعتبارنا من اليوم.

الخطوة الأخيرة هي أن تطبع الدائرة هذه في السنوات التي فيها الأولى والثالثة والخامسة وأن تراها يومياً مع بطاقتك. فالبطاقة تمثل أهدافك كاملة لمدة سنة، والدائرة تمثّل توجّه حياتك للسنوات الخمس القادمة. فالبطاقة وهذه الدائرة تراهما يومياً معاً لتذكّر نفسك أين تريد أن تكون لمدة خمس سنوات وما المهم في حياتك للسنة القادمة والسنوات التي تليها هدف هذا التمرين هو إعطاء وضوح كامل لحياتك وسعادتك ومن تريد أن تكون وماذا تريد أن تفعل في حياتك.

ملحوظات شاملة عن التمرين:

الخطة التي نضعها لأنفسنا هي فقط لمدة سنة من اليوم. أما التمدد والتناغم في الدائرة التي فعلناها في السنة الثالثة والخامسة من اليوم فهي تحدّد توجّه حياتنا من اليوم للخمس سنوات القادمة.

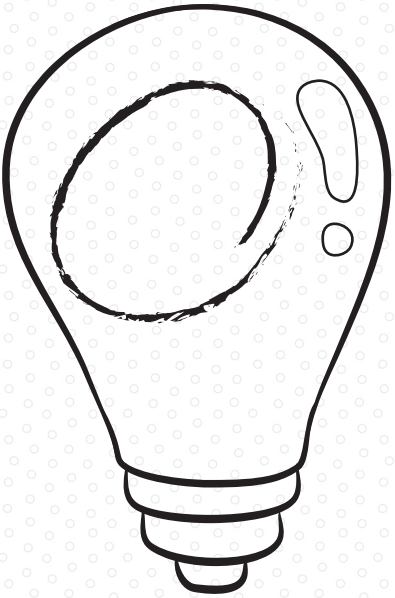
بإمكانك أن تعيد التمرين متى ما شئت.

إن انتهت السنة الحالية، أعد خطوات التمرين لتحدّد لنفسك خطتك للسنة القادمة واستراتيجيتك للسنوات الخمس القادمة.

بإمكاننا أن نضيف أي جانب على الدائرة ونحدّد مدى سعادتنا فيها بعد ٣ سنوات من اليوم وخمس سنوات من اليوم.

بإمكاننا أن نزيل أو نستبدل أي جانب نريد في دائرتنا، فهذه حياتنا ونحن أحرار فيما نفعله فيها.

وأيضا يمكنك استخدام ألوان معينة لكل سنة لتسهيل التفرقة بين السنوات، مثلاً أزرق للسنة الحالية والأحمر للسنة الأولى والأخضر للسنة الثالثة والبنفسجي للسنة الخامسة.



الختام

هدف هذا الكتاب هو إلقاء الضوء على المعنى الحقيقي للسعادة في حياتنا، وفهم السعادة وأنواع السعادة لكي يمكننا الانطلاق بحرية في حياتنا. كما شاركت معكم منهجي الخاص بتعلّم السعادة عن طريق خطوات واضحة وتطبيقات عملية لها لفهم كيف يمكننا أن نوجّه حياتنا لنكون أكثر سعادة وانطلاقاً في حياتنا. قناعتي الخاصة هي أننا جميعاً يمكننا أن نتعلّم كيف يمكننا أن نكون سعداء، وجميعنا يمكننا أن نحظى بالحياة التي نريد، فمهما كان وضعك في الحياة فتذكّر أنك لست مكسوراً ولست محطماً، أنت قد تحتاج بعض الوضوح في حياتك لتعرف أين أنت اليوم، حتى يمكنك أن تعرف إلى أين تريد أن تذهب وكيف تذهب إلى هناك. وبين يديك أسلوب ومنهجية رائعة تساعدك على ذلك.

عليك أن تعي، لا يمكن لأحد أن يبذل المجهود عنك، أنت عليك أن تتحرك وتملك زمام أمور حياتك، أنت عليك أن تأخذ الخطوات حتى ولو كانت خطوة صغيرة كل يوم. دوري هو أنني شاركتك منهجيتي، دورك هو أن تطبقها في حياتك وستجد النتائج التي ترضيك بإذن الله تعالى.

هل الطريق سهل؟

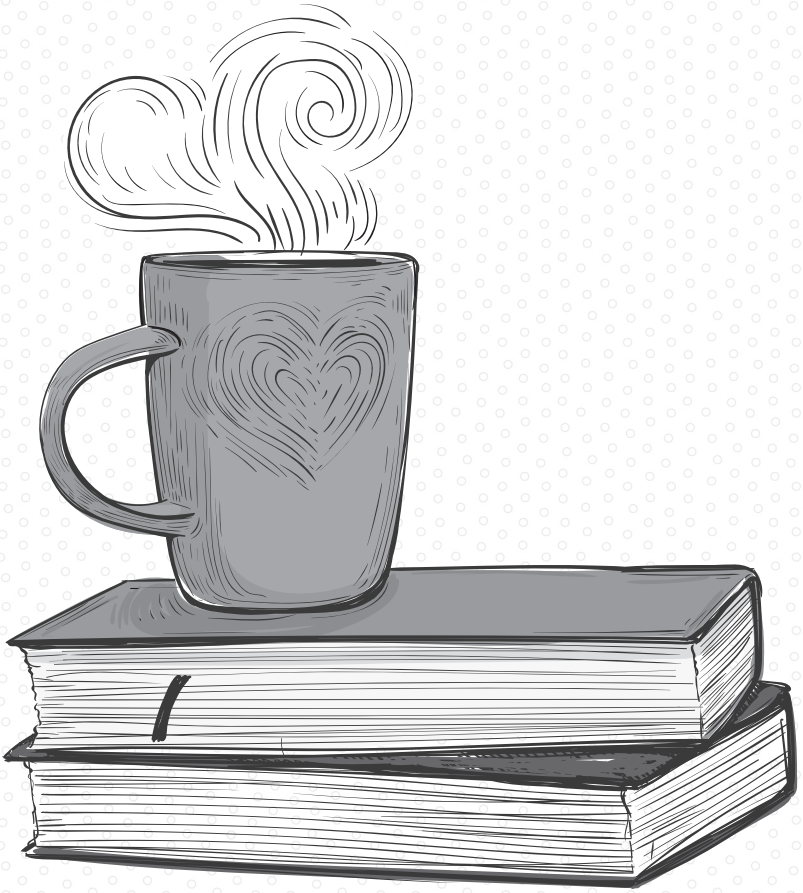
قد لا يكون سهلاً، لكني أعدك أنه سيستحق المجهود الذي تبذله، لأن سعادتك هي ما يهم. سعادتك رحلة مثيرة وليست محطة تصل لها. سعادتك ليست أمراً تصل إليه، بل هي معك طوال الوقت، فقط عليك أن تسمح لها بالظهور في حياتك عن طريق أن تسمح لنفسك أن تكون المزيد من ذاتك الحقيقية في حياتك، وهذا ما شرحته في هذا الكتاب. وهل تعلمون أمراً ما؟ ذاتك الحقيقية هي ذاتك السعيدة، أنت أساساً

سعيد لكنك قد تكون تعلّمت عدم سعادتك، وحان الوقت لتنسى ما تعلمته مما لا يخدمك وترجع لذاتك السعيدة.

كن سعيداً لأجل نفسك ولأجل من تحب، فسعادتك هي الأمر الوحيد الذي إن شاركته مع الآخرين يزداد. طبّق ما تعلّمته، وكن مسؤولاً عن حياتك وعن سعادتك، وأتمنى لكم السعادة الكبيرة، فأنتم تستحقونها.

أخوكم

سعود الفرحان



سيرة ذاتية

سعود الفرحان

حاصل على درجه بكالوريوس - جامعة الكويت.
المهنة: موجه حياتي وأعمال، موجه حياتي متخصص بالسعادة، ومعالج ومدرب بتقنيات NLP من جمعية برمجة الأعصاب اللغوية العالمية SNLP.

الشهادات الاحترافية المتخصصة:

- العربي الوحيد الحاصل على درجه مدرب في مجال توجيه الحياة والأعمال NLP Coach Trainer من جمعية برمجة الأعصاب اللغوية العالمية Society of Neuro Linguistic Programming الولايات المتحدة الأمريكية.
- مدرب في البرمجه اللغوية العصبية NLP Trainer من جمعية برمجة الأعصاب اللغوية العالمية Society of Neuro Linguistic Programming الولايات المتحدة الأمريكية.
- ممارس محترف برمجة عصبية لغوية NLP Master Practitioner من جمعية برمجة الأعصاب اللغوية العالمية Society of Neuro Linguistic Programming بريطانيا.
- ممارس برمجة عصبية لغوية NLP Practitioner جمعية برمجة الأعصاب اللغوية العالمية Society of Neuro Linguistic Programming بريطانيا.
- منوم مغناطيسي علاجي اكلينيكي محترف Clinical Master Hypnotist بريطانيا.
- باحث في مجال علم النفس الايجابي بتخصص السعادة Positive Psychology researcher - Happiness Focus
- موجه في علم السعادة من Happiness Project تحت اشراف د. روبرت هولدين بريطانيا.

اصداراته:

• الحل المفقود من دار إنجاز العالمية للنشر والتوزيع – الكويت، سنه 2014 (متوفر حالياً).

يناقش فيه مراحل الصحوه الانسانية الاربعة وكذلك ثلاث طرق فعالة لأزالة القناعات السلبية من اللاوعي مباشرة. حصل الكتاب على مباركة الكاتب والمعلم الكبير د. جوزيف فيتالي.

• الايجابية وحدها لا تكفي من دار إنجاز العالمية للنشر والتوزيع – الكويت، سنه 2016 (متوفر حالياً).

الكتاب يعتبر مرجع تقني مفصل لصاحبه لكل من يسعى للحرية، حيث حصر ثلاثة عشر تحدي وعرض حلولهم بشكل عملي وتقني خطوة بخطوة: المخاوف، الذكريات المؤلمة، الأهداف، الصوره الذهنية، التحكم في المشاعر، الثقه في النفس، حالة التدفق، الكاريزما، الصحة والتوتر، الغاء القناعات السلبية، النوم، الثراء، الحياة بايجابية فعالة.

SAUD
ALFARHAN

FREEDOM IS EVERYTHING

Saud Al-Farhan

@saudlimitless

@saudlimitless

+965 552 98 999

+965 229 43 254

www.youtube.com/SaudLimitless

saud@saudalfarhan.com

www.saudalfarhan.com

إخراج وتصميم
م. عمرو محمد الشرقاوي

سكون الفكر للنشر والتوزيع
SUKOON ALFIKR FOR PUBLISHING & DISTRIBUTION

+965 507 666 37 / +965 513 993 13
DarSukoon
DarSukoonStore
www.darsukoon.com